



# Beleidsplan 2025 – 2028

Update 2026



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## Inhoudstabel

1. Inleiding.....	4
1.1. Voorwoord .....	4
2. Opstart van een nieuwe sportfederatie.....	5
2.1. Missie van de VGF .....	5
2.2. Visie .....	7
2.3. Onze waarden.....	7
3. Gegevensverzameling .....	11
3.1. Profiel.....	11
1. Bestuur.....	11
2. Adviesorgaan bestuur.....	12
3. Commissies.....	12
4. Personeel .....	14
3.2. Organigram.....	15
3.3. Leden .....	17
3.4. De basisopdrachten .....	19
1. Sportactiviteiten.....	19
2. Kaderopleidingen en Bijscholingen .....	20
3. Clubondersteuning .....	21
4. Interne en Externe Communicatie.....	21
5. Sportpromotie.....	23
3.5. De beleidsfocussen.....	23
3.6. De kwaliteitsprincipes .....	24
1. Draagvlak.....	24
2. Kwaliteit van Aanbod .....	25
3. Goed Bestuur .....	25
3.7. Beleid gezond sporten .....	26
3.8. Integriteitsbeleid .....	26
1. Adviesorgaan: ethische commissie.....	26
2. Preventie – vorming – sensibilisering (PVS) .....	26
3. Gedragscode .....	27
4. API.....	27
5. Handelingsprotocol.....	27
6. Tuchtorgaan.....	27
4. Gegevensanalyse .....	29
4.1. Analyse VGF.....	29

4.2.	Analyse gewichtheftesport .....	33
5.	SWOT analyse .....	38
5.1.	Sterktes .....	38
5.2.	Zwaktes .....	41
5.3.	Kansen .....	43
5.4.	Bedreigingen .....	44
5.1.	Slotconclusie SWOT-analyse Beleidsplan Gewichtheffen .....	46
6.	Doelstellingen .....	47
6.1.	Strategische Doelstellingen .....	47
6.2.	Operationele Doelstellingen .....	47
6.3.	Monitoring en Evaluatie .....	47
6.4.	Topsport .....	48
DEEL 2	Beleidsfocussen .....	49
7.	Jeugd sportfonds.....	49
7.1.	Inhoudelijke omschrijving van het project.....	50
7.2.	Jeugd sportfonds VGF .....	54
8.	Beleidsfocus Kansengroepen: Jongeren met overgewicht .....	63
8.1.	Inhoudelijke omschrijving .....	64
8.2.	Projectplan .....	66
9.	Beleidsfocus Professionalisering in sportkaderopleidingen: kwaliteitsinjectie trainersopleidingen gewichtheffen .....	90
9.1.	Inhoudelijke omschrijving van het project.....	91
9.2.	Projectplan Professionalisering van sportkaderopleidingen .....	92

# 1. Inleiding

## 1.1. Voorwoord

Tijdens de afgelopen Olympiade werd het beleid voor gewichtheffen voornamelijk uitgevoerd onder de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie (VGPF). In 2023 hebben verschillende gewichtheffclubs evenwel het initiatief genomen om de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) op te richten. Deze nieuwe federatie biedt een autonoom beleid dat specifiek is afgestemd op de wensen en behoeften van de gewichtheffers. Deze atleten, die als een minderheid binnen de VGPF werden beschouwd, vreesden dat hun belangen onvoldoende behartigd zouden blijven.

In het najaar van 2023 kreeg de nationale federatie, het Koninklijk Belgisch Gewichtheffers Verbond (KBGV), van de Internationale Gewichtheffers Federatie (IWF) de opdracht om haar autonomie te waarborgen en zich uitsluitend op de Olympische gewichthesport te richten. Naar aanleiding van deze aanwijzing werd in maart 2024 een nieuwe nationale federatie opgericht: Belgian Weightlifting (BeWL). Op 4 juni 2024 werd BeWL door de Algemene Vergadering van het BOIC erkend als de nieuwe nationale federatie voor gewichtheffen. Voor het indienen van het beleidsplan basiswerking erkende BeWL de VGF als hun officiële Vlaamse vleugel, met als taak de organisatie van de gewichthesport en de erkende wedstrijden in Vlaanderen. Zo zal de VGF in het najaar van 2024 het Belgisch Kampioenschap Gewichtheffen organiseren.

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) heeft voor de beleidsperiode 2025-2028 ambitieuze plannen met betrekking tot de professionalisering van de sport en de promotie ervan. We streven naar een aanzienlijke ledengroei, zowel bij competitiesporters als bij recreanten. In dit beleidsplan legt de VGF de richting vast die zij wil inslaan, benoemt zij haar prioriteiten en omschrijft zij de strategieën om deze doelen te realiseren. Het plan biedt oplossingen voor de uitdagingen waarmee de clubs en de federatie worden geconfronteerd, met een grondige analyse van de huidige situatie en de formulering van concrete doelstellingen, afgestemd op de te ondernemen acties.

Het beleidsplan zal fungeren als leidraad voor de werking van de gehele VGF, haar aangesloten clubs en het bestuur. Het biedt tevens een middel om tussentijds de voortgang te evalueren en indien nodig bij te sturen om zo op koers te blijven.

De Topsportwerking voor de komende beleidsperiode is verder uitgewerkt in een afzonderlijk beleidsplan voor Topsport Gewichtheffen, dat is opgesteld door de Technisch Directeur in samenwerking met de Topsportcommissie.

## 2. Opstart van een nieuwe sportfederatie

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) werd in 2023 opgericht op vraag van VGPF leden als antwoord op de groeiende behoefte van gewichtheffers in Vlaanderen aan een autonome federatie die specifiek hun belangen behartigt. Een deel van huidige werking bleef aanvankelijk onder de VGPF want voorheen waren wedstrijdleden van de Olympische gewichthefsport voornamelijk aangesloten bij de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie (VGPF), omdat dit noodzakelijk was om deel te kunnen nemen aan officiële wedstrijden bij de nationale gewichthef- en powerlifting federatie KBGV. Door de afsplitsing van de nationale gewichthefactiviteiten naar de autonome nationale federatie 'Belgian Weightlifting' (BeWL) werd de erkenning van een autonome Vlaamse Vleugel gefaciliteerd.

De **aansluiting bij BeWL**, erkend door het **Belgisch Olympisch Comité (BOIC)** en de **Internationale Gewichtheffers Federatie (IWF)**, stelt de VGF in staat om zich volledig te richten op de **Olympische sport** gewichtheffen. Hierdoor kunnen Vlaamse atleten nu deelnemen aan officiële erkende competities onder de vlag van een federatie die exclusief gericht is op hun sport en belangen.

In september 2024 diende de VGF voor de eerste keer een beleidsplan in om in aanmerking te komen voor erkenning en subsidiëring door de Vlaamse Regering en Sport Vlaanderen. Het beleidsplan voldoet aan alle minimale erkenningscriteria, waaronder:

- **Ledenaantal:** De VGF telt meer dan 500 leden, waarmee het voldoet aan de eisen voor een categorie A-sportfederatie (Olympische sport).
- **Geografische spreiding:** De federatie heeft leden in ten minste vijf verschillende Vlaamse provincies en/of het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, waardoor zij een brede vertegenwoordiging geniet in Vlaanderen.
- **Bestuur:** De VGF beschikt over een bestuur dat uit minstens vijf leden bestaat, conform de eisen van Sport Vlaanderen

De VGF heeft als voornaamste doel de Olympische sporttak gewichtheffen te vertegenwoordigen in Vlaanderen. Dankzij haar internationale affiliatie via Belgian Weightlifting en haar erkenning door het BOIC en de IWF, is de VGF in staat om haar leden toegang te bieden tot internationale competities en evenementen, en draagt zij bij aan de promotie en ontwikkeling van gewichtheffen op zowel nationaal als internationaal niveau.

Gezien het decretale kader, is de VGF bereid om ook voor powerlifting een beperkt recreatief aanbod te garanderen. Vanaf 2025 wordt in overleg bekeken in welke vorm dit mogelijk is.

### 2.1. Missie van de VGF

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) heeft als missie om de Olympische gewichthefsport in Vlaanderen te promoten en te ontwikkelen op een manier die de sport toegankelijk maakt voor iedereen. De VGF streeft naar het bevorderen van het gewichtheffen in al haar facetten, door te zorgen voor een breed, kwaliteitsvol en duurzaam sportaanbod voor alle leeftijden, doelgroepen en niveaus.

## **Onze missie omvat de volgende kernprincipes**

### **1. Ondersteuning en ontwikkeling van clubs en coaches**

De VGF zet zich in om gewichthefclubs en hun coaches optimaal te ondersteunen. Dit doen we door middel van workshops, bijscholingen en de ontwikkeling van een professionele coachingstructuur. Het doel is om clubs te helpen een sterke basis op te bouwen en coaches de tools te bieden om sporters op alle niveaus kwalitatief te begeleiden, van recreatieve beoefenaars tot topsporters.

### **2. Toegankelijkheid en inclusiviteit**

Wij streven ernaar gewichtheffen toegankelijk te maken voor een breed scala aan sporters, ongeacht leeftijd, geslacht, achtergrond of ervaring. De VGF wil ervoor zorgen dat zowel jongeren als volwassenen, en andere specifieke doelgroepen de kans krijgen om deel te nemen aan deze sport. Inclusiviteit is een centrale pijler in al onze initiatieven.

### **3. Kwaliteit en professionalisering**

Een belangrijke missie van de VGF is het verhogen van de kwaliteit van de sport en de professionalisering van het gewichtheffen in Vlaanderen. Door samenwerking met nationale en internationale partners zoals Belgian Weightlifting (BeWL), het Belgisch Olympisch Comité (BOIC), en de Internationale Gewichtheffederaties (IWF, EWF), streeft de VGF naar een steeds hoger niveau van competitie, talentontwikkeling en organisatie van evenementen.

### **4. Breedtesport en topsport**

De VGF richt zich niet alleen op het ontwikkelen van topsporters, maar ook op het promoten van gewichtheffen als breedtesport. We geloven dat sporters op elk niveau baat hebben bij een goed georganiseerd en ondersteund sportaanbod. Onze missie is om een evenwicht te vinden tussen het bevorderen van recreatief sporten en het bieden van een solide basis voor toekomstige topsporters.

### **5. Gezonde en veilige sportomgeving**

De VGF streeft naar het creëren van een gezonde, veilige en ethisch verantwoorde sportomgeving. Dit betekent dat we hoge prioriteit geven aan de fysieke en mentale gezondheid van onze sporters en een strikte ethische code handhaven. Door bewustmaking en educatie zetten we in op het bevorderen van een gezonde levensstijl en het waarborgen van dopingvrije sport.

### **6. Organisatie van wedstrijden en evenementen**

Het organiseren van kwalitatieve gewichthefwedstrijden en evenementen is een essentieel onderdeel van de missie van de VGF. Dit varieert van lokale en regionale wedstrijden tot het Belgisch Kampioenschap en internationale toernooien. De VGF wil deze evenementen gebruiken als platform om de sport te promoten, talent te ontwikkelen en het bewustzijn en de waardering voor gewichtheffen in Vlaanderen te vergroten.

### **Slotgedachte**

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie heeft als hoofddoel om gewichtheffen niet alleen als een competitieve sport, maar ook als een waardevolle levensstijl in Vlaanderen te bevorderen. Door de inzet op kwaliteitsvolle ondersteuning, opleiding, en een breed recreatief sportaanbod willen we bijdragen aan de groei van de sport en tegelijkertijd onze atleten inspireren om hun volledige potentieel te bereiken, zowel op nationaal als internationaal niveau.

## 2.2. Visie

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) streeft ernaar de sport gewichtheffen in Vlaanderen op een duurzame manier te laten groeien, zowel in kwaliteit als in kwantiteit. Door nauw samen te werken met haar clubs, coaches en leden, wil de VGF een sterke basis leggen voor de verdere ontwikkeling van de sport. We willen niet alleen meer mensen aanzetten tot het beoefenen van gewichtheffen, maar ook zorgen dat de sport op een hoger niveau wordt beoefend. Dit willen we realiseren door een optimale ondersteuning te bieden aan onze clubs, sporters en trainers, waarbij we streven naar een cultuur van continue verbetering en innovatie.

De VGF zet zich in voor een ethisch en transparant sportklimaat, waarin fair play en integriteit centraal staan.

Daarnaast vormt ons anti-dopingbeleid een hoeksteen van ons werk, omdat we gewichtheffen als een zuivere en eerlijke sport willen behouden.

Goed bestuur is voor ons essentieel, waarbij efficiëntie, transparantie en inclusiviteit leidende principes zijn in ons beleid en onze besluitvorming. Ons bestuur streeft naar een open en eerlijke communicatie met alle belanghebbenden, en we zorgen ervoor dat onze structuren en processen bijdragen aan een duurzame ontwikkeling van de sport.

Door een gezamenlijke inspanning tussen de federatie, de clubs en de leden werken we aan een sportomgeving waarin iedereen zich kan ontwikkelen, van de recreatieve sporter tot de topsporter, binnen een veilige en ondersteunende context.

## 2.3. Onze waarden

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) staat voor een aantal fundamentele waarden die richtinggevend zijn voor al onze activiteiten en beleid. Deze waarden vormen de kern van onze organisatie en dienen als kompas bij het nemen van beslissingen en het bepalen van onze prioriteiten.

- **Integriteit & Sportiviteit**

De VGF streeft naar een sportklimaat waarin ethiek, respect en eerlijkheid centraal staan. Fair play is essentieel, zowel binnen de clubs als tijdens competities. We bevorderen een cultuur van solidariteit, diversiteit en inclusie, en streven naar een klimaat waarin iedereen – ongeacht achtergrond, geslacht of fysieke mogelijkheden – gelijkwaardig kan deelnemen aan de sport. Daarnaast waken we actief over de fysieke, psychische en seksuele integriteit van al onze leden. Via een specifiek integriteitsbeleid willen we waarborgen dat gewichtheffen in Vlaanderen een veilige en respectvolle sport blijft voor iedereen.

- **Anti-doping**

Gewichtheffen is een fysieke en mentale uitdaging die sporters tot het uiterste drijft. Daarom is het van cruciaal belang dat de sport schoon en eerlijk blijft. De VGF zet zich in voor een streng en effectief anti-dopingbeleid om ervoor te zorgen dat onze sporters beschermd worden en

gewichtheffen vrij blijft van ongeoorloofde middelen. Door middel van voorlichting en controles werken we aan een dopingvrije cultuur waarin prestaties op een eerlijke manier worden behaald.

- **Deugdelijk Bestuur**

De VGF streeft naar een transparante en efficiënte organisatie waarin goed bestuur de basis vormt voor succes. We werken aan sterke interne structuren, waarbij we openstaan voor feedback van clubs, sporters en andere stakeholders. Bovendien streven we naar constructieve samenwerkingen met externe partners, zoals overheidsinstanties, internationale federaties en andere sportorganisaties. Onze bestuursleden handelen altijd in het belang van de sport en haar beoefenaars, met de nadruk op verantwoord beheer en lange-termijnontwikkeling.

- **Pedagogisch Verantwoord Sporten**

Onze sporters, zowel recreatief als competitief, moeten kunnen trainen en deelnemen aan wedstrijden in een veilige, pedagogisch verantwoorde omgeving. Dit betekent dat we aangepast trainingsmateriaal en competitiestructuren aanbieden, die afgestemd zijn op het ontwikkelingsniveau en de behoeften van elke sporter. Door een doordacht pedagogisch beleid zorgen we ervoor dat sporters hun vaardigheden op een veilige en effectieve manier kunnen ontwikkelen, met oog voor hun mentale en fysieke welzijn.

- **Gewichtheffen Centraal**

Gewichtheffen vormt het hart van alles wat we doen. Ons doel is om zowel jongeren als volwassenen te enthousiasmeren om deel te nemen aan gewichtheffen, hetzij recreatief, hetzij competitief. We willen een brede sportbasis creëren waarin iedereen welkom is en zijn of haar potentieel kan ontwikkelen. De VGF promoot gewichtheffen als een levenslange sport die discipline, kracht en doorzettingsvermogen bevordert. We richten ons op het versterken van de gemeenschap van gewichtheffers en het stimuleren van deelname aan zowel nationale als internationale competities.

In de komende beleidsperiode richt de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) haar aandacht bewust op de promotie van recreatief gewichtheffen. Terwijl gewichtheffen traditioneel wordt geassocieerd met competitie, volwassenheid, en mannelijkheid – soms in verband gebracht met een potentieel negatief imago, zoals het gebruik van verboden middelen – wil de VGF via haar nieuwe beleid deze percepties doorbreken en een meer inclusieve en positieve benadering van de sport introduceren.

De VGF ziet in gewichtheffen en krachttraining een ideale manier om de fysieke en mentale gezondheid te verbeteren, zonder dat dit per se competitief hoeft te zijn. Het doel is om de sport laagdrempelig te maken en een aanbod te creëren dat gericht is op een brede doelgroep, inclusief ouders en kinderen, en mensen die op zoek zijn naar gezondheid, fitheid en krachttoename, ongeacht hun achtergrond of ervaringsniveau.

In het bijzonder richt de federatie zich op doelgroepen zoals gezinnen, kinderen, jongeren en volwassenen die gewichtheffen recreatief willen beoefenen om fitter en sterker te worden. Hierbij hebben we extra aandacht voor kansengroepen, zoals mensen met overgewicht, minder bedeelden, en mensen die mogelijk drempels ervaren om deel te nemen aan sportactiviteiten.

We erkennen dat krachttraining en gewichtheffen niet alleen bijdragen aan de fysieke fitheid, maar ook aan het zelfvertrouwen en de mentale gezondheid van individuen, en we willen deze voordelen breed uitdragen.

Onze initiatieven op het gebied van recreatief sporten sluiten naadloos aan bij ons bredere beleidsplan, waarin we de nadruk leggen op jeugdsport, antidoping, gezondheid, vorming en innovatie. Door de focus te leggen op deze beleidsdomeinen willen we gewichtheffen herpositioneren als een toegankelijke, veilige en gezonde sport voor iedereen, en deze waarden uitdragen binnen onze gemeenschap.

### Concrete Acties en Projecten

De VGF zet in de beleidsperiode 2025–2028 sterk in op de ontwikkeling van laagdrempelige en toegankelijke initiatieven die de recreatieve beoefening van gewichtheffen bevorderen. Centraal staan initiatiesessies voor beginnende sporters en trainingen die afgestemd zijn op verschillende leeftijden en ervaringsniveaus. Deze activiteiten dragen niet alleen bij aan een breed draagvlak voor de sport, maar dienen ook als instroomkanaal voor talentdetectie en doorstroming naar meer competitieve trajecten.

Tegelijk investeert de federatie in de uitbouw en optimalisatie van het opleidingsaanbod voor trainers. Door meer en beter opgeleide begeleiders op het veld te brengen, wil de VGF het fundament van de gewichthesport versterken en het bereik ervan in Vlaanderen en België vergroten. Initiatieven worden ondersteund met educatieve tools, praktijkgerichte opleidingen en actieve begeleiding van clubs en trainers.

In 2026 zet de VGF gericht in op het versterken van de basis van de sport door het organiseren van initiatiesessies voor ongebonden sporters en recreatieve beoefenaars. Deze activiteiten worden laagdrempelig aangeboden in samenwerking met lokale clubs en trainers, en vormen tegelijk een belangrijk instrument voor talentdetectie en doorstroming naar de topsportwerking.

Daarnaast worden er inspanningen geleverd om het aantal geschoolde trainers te verhogen. De VGF optimaliseert het bestaande opleidingsaanbod en ontwikkelt nieuwe modules, met als doel een groter en kwaliteitsvoller draagvlak te creëren voor de gewichthesport in Vlaanderen en België.

In het kader van **digitale innovatie** wordt in 2026 (verder) gewerkt aan de ontwikkeling van een digitale database waarin alle officiële wedstrijdresultaten sinds 1920 worden verzameld. Deze historische databank vormt een krachtig instrument voor de analyse van prestaties, het uitstippelen van prestatielijnen en de identificatie van beloftevolle jongeren. Zo draagt de database bij aan een meer onderbouwde en toekomstgerichte talentontwikkeling.

### Proactieve Communicatie en Imago-ontwikkeling

Een belangrijke pijler van ons recreatieve beleid is de manier waarop we gewichtheffen willen positioneren binnen het Vlaamse sportlandschap. We streven naar een imago van kracht- en gewichtheffen dat:

- **Toegankelijk is voor iedereen**, ongeacht leeftijd, geslacht, niveau of achtergrond. Dit omvat zowel competitieve als recreatieve sporters, met een bijzondere focus op gezinnen – ouders, grootouders en kinderen – die samen aan hun gezondheid en kracht willen werken.
- **Gezond en veilig is**, met een duidelijke focus op de fysieke voordelen van gewichtheffen, zoals krachtopbouw, uithoudingsvermogen, en blessurepreventie, en waarbij de sport kan dienen als ondersteunende training voor andere (top)sporten.

- **Inclusief is**, met aandacht voor de vier G's: **gender, geslacht, geaardheid en gewicht**. We streven naar een sportomgeving waar iedereen welkom is en zichzelf kan zijn, ongeacht achtergrond of fysieke kenmerken.

### **Ondersteuning van Topsport voor Wie Wil**

Naast de promotie van recreatief gewichtheffen blijft de VGF een sterke focus houden op de ontwikkeling van topsport voor atleten die op het hoogste niveau willen presteren. Het is belangrijk dat topsport en recreatief sporten naast elkaar kunnen bestaan en elkaar kunnen versterken. De ontwikkeling van een sterke topsportcultuur binnen de federatie biedt inspiratie en motivatie voor recreatieve sporters, terwijl de brede basis van recreatieve deelnemers bijdraagt aan een gezonde sportomgeving waarin talent kan gedijen.

### **Communicatieplan en Uitvoering**

Om de beoogde veranderingen in het imago van gewichtheffen effectief te realiseren, is een professioneel en goed doordacht communicatieplan essentieel. Dit plan zal zich richten op zowel interne als externe communicatie, waarbij we onze acties en resultaten helder en positief naar voren willen brengen. Onze communicatie moet niet alleen informatief zijn, maar ook inspireren en de voordelen van kracht- en gewichtheffen voor de gezondheid en het welzijn van alle sporters benadrukken. Dit omvat gerichte campagnes, sociale media-activiteiten, en het inzetten van ambassadeurs die het karakter van de sport uitdragen.

Door middel van deze acties en een sterke communicatiestrategie streeft de VGF ernaar het imago van gewichtheffen te transformeren naar een inclusieve, gezonde en toegankelijke sport voor iedereen. Hiermee willen we de betrokkenheid bij de sport vergroten en bijdragen aan een gezondere, sterkere samenleving.

## 3. Gegevensverzameling

### 3.1. Profiel

Naam	Vlaamse Gewichtheffers Federatie
Adres zetel	Zuiderlaan 14, 9000 Gent
Ondernemingsnummer	0805.651.118
Telefoon	0494 160 791
E-mail	<a href="mailto:info@vgf.vlaanderen">info@vgf.vlaanderen</a>
Website	<a href="http://www.vgf.vlaanderen">www.vgf.vlaanderen</a>
Bankrekening	BE70 7370 7169 0925

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie is lid van Belgian Weightlifting, die erkend wordt door de Internationale Gewichtheffers Federatie (IWF). IWF wordt erkend door het Internationaal Olympisch Comité (IOC). Gewichtheffen staat op het olympisch programma.

#### 1. Bestuur

Het bestuur van 2024.

Titel	Naam	Huidig mandaat
Voorzitter	Peter Vandenabeele	8/09/2023 – 31/12/2024
Secretaris - Penningmeester	Lies Defreyne	8/09/2023 – 31/12/2024
Ondervoorzitter	Jozef Lazou	8/09/2023 – 31/12/2024
Sporttechnisch Coördinator	Tom Van thienen	8/09/2023 – 31/12/2024
Bestuurder	Tom Demunter	8/09/2023 – 31/12/2024
Bestuurder	Glenn Van Thuyne	29/08/2024 – 31/12/2024

Bestuurders worden aangesteld voor de periode van een Olympiade. Het volledige Bestuursorgaan was ontslagnemend eind 2024. Eind 2024 werd tijdens de Bijzonder Algemene Vergadering op 18 december een nieuw bestuur aangesteld voor de beleidsperiode 2025-2028.

Titel	Naam	Huidig mandaat
Voorzitter	Peter Vandenabeele	01/01/2025 – 31/12/2028
Secretaris - Penningmeester	Lies Defreyne	01/01/2025 – 31/12/2028
Ondervoorzitter	Wendy Michiels	01/01/2025 – 31/12/2028
Technisch coördinator basiswerking	Julie Paternotte	01/01/2025 – 31/12/2028
Bestuurder	Chesney Callens	01/01/2025 – 31/12/2028
Bestuurder atletenvertegenwoordiger	Iris Dossche	01/01/2025 – 31/12/2028
Bestuurder	Tom Demunter	01/01/2025 – 31/12/2028
Bestuurder	Els Maes	01/01/2025 – 31/12/2028

Alle leden van het bestuur van de VGF werken als vrijwilliger.

## 2. Adviesorgaan bestuur

Om de continuïteit van kennis en expertise binnen de federatie te waarborgen, heeft de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) een adviesorgaan opgericht. Dit orgaan dient ter ondersteuning van het bestuur en fungeert als een belangrijke bron van advies en begeleiding. Het adviesorgaan speelt een cruciale rol tijdens bestuursvergaderingen en in het dagelijkse bestuur van de federatie, hoewel het geen stemrecht heeft binnen het bestuursorgaan.

De primaire functie van dit adviesorgaan is adviserend en ondersteunend van aard. Het kan specifieke volmachten krijgen, zoals toegang tot bepaalde rekeningen, om operationele verantwoordelijkheden uit te voeren. Deze functies binnen het adviesorgaan kunnen zowel bezoldigd als onbezoldigd zijn. Indien een lid van het adviesorgaan bezoldigd wordt door de federatie, kan het betreffende lid niet tegelijkertijd zetelen in het bestuursorgaan, om belangenconflicten te vermijden.

De benoeming gebeurt door het bestuur.

Het adviesorgaan is opgebouwd uit drie kernrollen, die elk een specifieke ondersteunende functie vervullen binnen de federatie:

- **CEO**, staat de voorzitter bij in zijn werkzaamheden Tom Goegebuer
- **Algemeen Directeur**, staat de secretaris bij Glenn Van Thuyne
- **Technisch Directeur**: staat de technisch coördinator bij Bieke Vandenabeele

Indien noodzakelijk, kunnen meerdere functies door dezelfde persoon worden vervuld, afhankelijk van de beschikbaarheid van gekwalificeerde personen en de behoeften van de federatie. Het adviesorgaan draagt op deze manier bij aan de verdere professionalisering en stabiliteit van de VGF, terwijl het tegelijkertijd zorgt voor een efficiënte samenwerking met het bestuur en toekomstige personeelsleden.

## 3. Commissies

Commissie	Leden
Ethische commissie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yasmine Bader (federatie API)</li><li>• Isabel Rogiers (adviserende arts)</li></ul>
Tuchtcommissie intern	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bram Tusschans (internationaal scheidsrechter)</li></ul>
Sportcommissie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tom Goegebuer (CEO en coach PP)</li><li>• Bieke Vandenabeele (Directeur Topsport en coach)</li><li>• Glenn Van Thuyne (Algemeen Directeur en Internationaal scheidsrechter gewichtheffen)</li><li>• Tom Van thienen (Scheidsrechter en internationale coach)</li></ul>
Auditcomité	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lies Defreyne</li><li>• Tom Van Thienen</li><li>• Jozef Lazou</li><li>• Glenn Van Thuyne</li></ul>
Rekening nazichters	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jozef Lazou</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tom Van Thienen</li> </ul>
Topsport commissie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tom Goegebuer (CEO en coach PP)</li> <li>• Bieke Vandenaabeele (Directeur Topsport en coach)</li> <li>• Glenn Van Thuyne (Algemeen Directeur en internationaal scheidsrechter)</li> <li>• Tom Van thienen (scheidsrechter en coach)</li> <li>• Tom Pelsmaekers (vertegenwoordiger Sport Vlaanderen)</li> <li>• Philippe Pr�at (vertegenwoordiger BOIC)</li> <li>• Aurelie De Ryck (medisch vertegenwoordiger)</li> <li>• Lies Defreyne (vertegenwoordiger besuur VGF)</li> <li>• Nieke Ortibus (atleten vertegenwoordiger)</li> </ul>
Mastercomit�	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tom Demunter (Bestuurder)</li> <li>• Els Maes (Bestuurder)</li> </ul>
Scheidsrechtercommissie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jozef Lazou</li> <li>• Tom Demunter</li> <li>• Glenn Van Thuyne</li> <li>• Bram Tusschans</li> </ul>
Denkcel gewichtheffen VTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chesney Callens (DSKO)</li> <li>• Nancy Schelstraete (Denkcelsecretaris)</li> <li>• Margot Callewaert (VTS)</li> <li>• Bieke Vandenaabeele (Technisch Directeur)</li> <li>• Tom Goegebuer (CEO)</li> </ul>
Extern Tuchtorgaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlaams Sporttribunaal</li> </ul>
Atletencommissie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iris Dossche (DDC): voorzitter atletencommissie en atletenvertegenwoordiger in het bestuur</li> <li>• Ilke Lagrou (KOG): vertegenwoordiger atleten van internationaal niveau</li> <li>• Nieke Ortibus (KOG): vertegenwoordiger atleten nationaal niveau (atletenvertegenwoordiger topsportcommissie)</li> <li>• Sofie Van der Jonckheyd (CFM): vertegenwoordiger masteratleten</li> <li>• Ella Quintelier (CFDMD): vertegenwoordiger jeugdathleten</li> </ul>

In de komende beleidsperiode wil de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) een scheidsrechterscommissie oprichten. Deze commissie zal verantwoordelijk zijn voor de organisatie en kwaliteitsborging van scheidsrechteropleidingen en zal zorgdragen voor een adequate inzet van scheidsrechters tijdens VGF-wedstrijden. Het doel van de commissie is om de expertise van scheidsrechters te verhogen en hen te ondersteunen bij hun rol binnen de gewichthesport, om zo de integriteit van de sport te waarborgen en de wedstrijden vlekkeloos te laten verlopen.

Naast de scheidsrechterscommissie overweegt de VGF ook de oprichting van een Masterscommissie. Deze commissie zou zich specifiek richten op de ontwikkeling en promotie van gewichtheffen voor oudere atleten. Het doel is om de sport toegankelijk en aantrekkelijk te maken voor masters-atleten (35 jaar en ouder), en hen te ondersteunen bij het deelnemen aan zowel nationale als internationale wedstrijden.

**Beide commissies werden intussen formeel opgericht in 2025** en zullen in de komende jaren hun werking verder uitbouwen. Daarnaast werd ook een **atletencommissie** opgericht met vertegenwoordigers van verschillende doelgroepen binnen de sport: internationale topsporters, jeugdathleten, master-atleten en atleten op nationaal competitieniveau. Deze commissie moet de stem van de sporters structureel verankeren in het beleid van de federatie, en fungeert als adviesorgaan bij thema's zoals selectiebeleid, competitieaanbod en sportethiek.

#### 4. Personeel

Bij de start van de beleidsperiode 2025–2028 heeft de VGF belangrijke stappen gezet in de verdere professionalisering van de federatie. Waar de federatie in het verleden geen vast personeel in dienst had, werd op **1 januari 2025** een personeelskern aangesteld in het kader van de erkenning en subsidiëring door Sport Vlaanderen.

Concreet werden de volgende functies ingevuld:

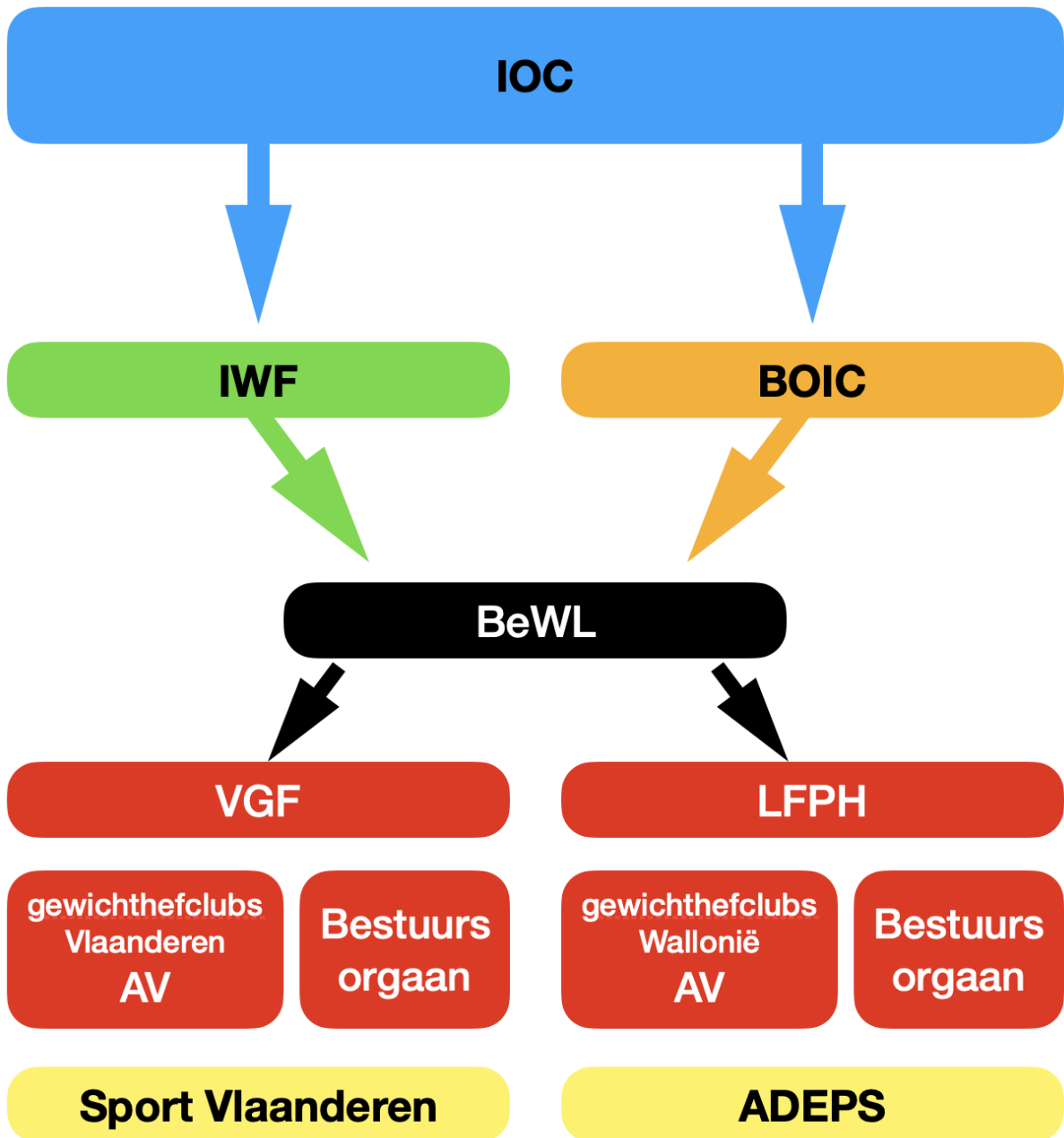
- **Bieke Vandenaabeele** als Technisch Directeur (0,6 VTE)
- **Tom Goegebuer** als coach van het prestatieprogramma (0,6 VTE)
- **Bieke Vandenaabeele** (aanvullend) als jeugdcoach (0,35 VTE)
- **Brand Breyne** voor de algemene basiswerking (0,6 VTE)
- **Jord Gabriël** voor de algemene basiswerking (0,5 VTE)

In maart 2025 verliet Brand Breyne de federatie. In reactie daarop werd het contract van Jord Gabriël aangepast naar **0,7 VTE**. Op **1 juni 2025** werd het team versterkt met **Eva Stassijns**, master in de lichamelijke opvoeding, die 0,5 VTE opneemt binnen de basiswerking.

Deze personele invulling vormt de kern van de federale werking en ondersteunt de uitvoering van zowel de basiswerking als de beleidsfocus topsport. Indien de VGF in de toekomst bijkomende beleidsfocussen toegewezen krijgt, wordt de personeelscapaciteit verder afgestemd op die noden. Mogelijke uitbreiding met voltijdse of deeltijdse functies zal daarbij afhangen van de beschikbare middelen en beleidsprioriteiten van Sport Vlaanderen.

De VGF beschouwt deze professionaliseringsstap als een noodzakelijke hefboom om organisatorisch sterker te staan, sporttechnisch te excelleren en beter in te spelen op de behoeften van haar leden en de bredere Vlaamse gewichtheffgemeenschap.

### 3.2. Organigram



# Algemene Vergadering

Clubs

Financiële  
audit

## Bestuursorgaan

Voorzitter  
Ondervoorzitter  
Secretaris  
Sporttechnisch Coördinator  
Bestuurder

Ethische Commissie

Aanspreekpunt Integriteit

Tuchtcommissie Intern

Tuchtcommissie Extern  
Vlaams Sporttribunaal

## Commissie Competitie

Sporttechnisch Coördinator

## Commissie Topsport

Technisch Directeur  
Programma manager SV  
Bestuurder VGF  
Vertegenwoordiging atleten, trainers,  
wetenschappelijk kader, BOIC, Task  
Force...

# Sport Vlaanderen

## Vlaamse Trainersschool

## Denkcel Gewichtheffen

Directeur Sportkaderopleidingen DSKO  
Opleidingsmanager VTS  
Denkcel Secretaris VTS  
Vertegenwoordiger VGF

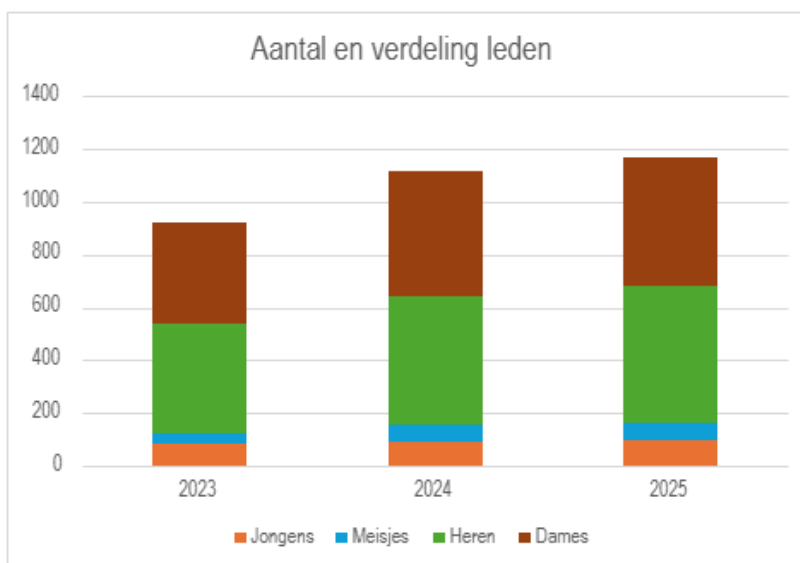
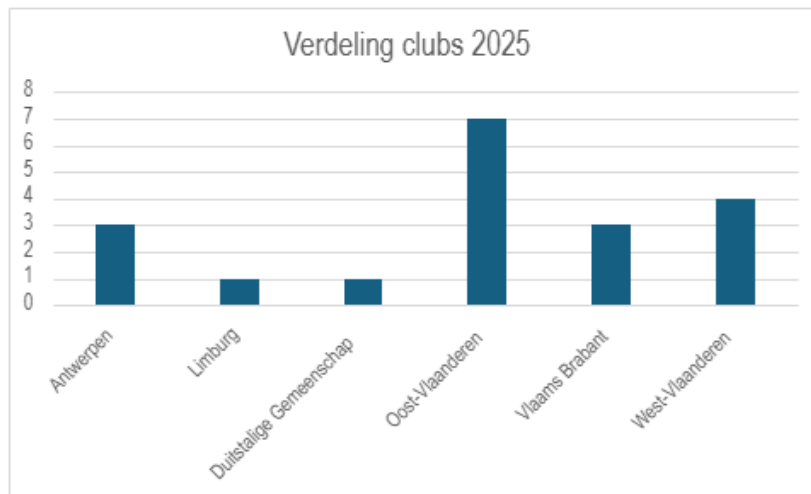
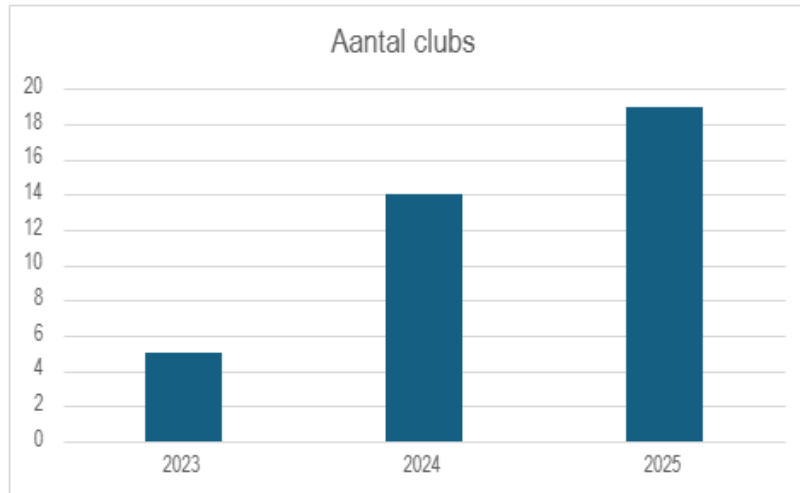
## Personeel

Master LO (1VTE min.) + VTS sporttechnische  
kwalificatie  
Basiswerking  
Beleidsfocussen

## Personeel Topsport

Technisch Directeur  
Topsportcoach PP  
Coaches OP  
Coaches TP

### 3.3. Leden



De VGF heeft 1175 individuele leden. Niet-werkende leden of individuele leden komen in 3 vormen: competitieve leden, recreatieve leden en niet-subsidieerbare leden.

## 3.4. De basisopdrachten

### 1. Sportactiviteiten

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) voert haar missie uit door het ontwikkelen en ondersteunen van sportactiviteiten binnen het gewichtheffen, zowel recreatief als competitief.

#### A. Recreatieve Sportbeoefening

De recreatieve beoefening van gewichtheffen is voornamelijk in handen van de lokale clubs. In dit beleidsplan worden concrete stappen uiteengezet om deze recreatieve sport verder te bevorderen en te ondersteunen.

#### B. Competitieve Sportbeoefening

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) organiseert jaarlijks een vaste reeks nationale en internationale gewichthefwedstrijden. In samenwerking met de Waalse tegenhanger (LFPH) worden de Belgische kampioenschappen per categorie afwisselend georganiseerd.

**De reguliere competitiekalender omvat jaarlijks minimaal de volgende wedstrijden:**

- **2 interclubwedstrijden**
- **Min. 1 microwedstrijd voor topsporters (op uitnodiging)**
- **3 Vlaamse kampioenschappen:**
  - Vlaams kampioenschap jeugd (U13, U15, U17 en junioren gecombineerd)
  - Vlaams kampioenschap senioren
  - Vlaams kampioenschap masters
- **3 Belgische kampioenschappen:**
  - Belgisch kampioenschap jeugd (U13–junioren gecombineerd)
  - Belgisch kampioenschap masters
  - Belgisch kampioenschap senioren – afwisselend **BK Open** en **BK Clubs**
    - In **2026** organiseert de VGF het **BK Open**, het **BK Clubs** wordt georganiseerd door LFPH.
- **1 internationale wedstrijd**, gericht op dames en masters

Hiermee organiseert de VGF jaarlijks **minstens 10 officiële wedstrijden**, waarbij gezorgd wordt voor een evenwichtige spreiding over de verschillende doelgroepen en competitieniveaus.

#### Wedstrijdondersteuning

De federatie zet zich in om de kwaliteit van haar wedstrijden voortdurend te verhogen. Dit leidt niet alleen tot betere ervaringen voor deelnemers en publiek, maar ook tot een toename in het aantal deelnemers, hogere lidgelden, inschrijfgelden, en een verbeterd imago van de sport.

Ondersteuning voor wedstrijden omvat onder andere:

- Vrijwilligersrollen zoals:
  - Wedstrijdcoördinator (MC)
  - Wedstrijdtafelbeheer
  - Scheidsrechters (incl weging)
- Beheren en afhandeling van inschrijvingsgelden
- Uitbreiding van wedstrijdmaterialen:
  - Technische hulpmiddelen (schermen, kabels, splitters)
  - Administratieve benodigdheden
  - Materiaal voor scheidsrechters
  - Materiaal voor livestreaming
  - Ondersteunend wedstrijd materiaal, inclusief microfoons

#### Voor de wedstrijd

- De VGF staat in voor de voorafgaandelijke administratie: uitnodigingen, verwerken van de inschrijvingen, opstellen van de wedstrijdgroepen, aanduiding van de scheidsrechters en taakverdeling van de spotters/laders.
- De VGF heeft een digitaal platform CLEA ontwikkeld waarbij het ledenbestand is gekoppeld aan de wedstrijdkalender en inschrijvingsplatform.
- In samenspraak met de organiserende club, zorgt de VGF voor extra wedstrijd materieel.

#### Op de wedstrijddag

- De club stelt hun accommodatie ter beschikking, het personeel van de VGF staat in voor het wedstrijdsecretariaat.
- Om de vrijwilligers te motiveren voorziet de VGF een vrijwilligersvergoeding voor de helpers en de scheidsrechters.
- De VGF voorziet voor de VK's en de BK's de bekens en de medailles

#### Na de wedstrijd

- De VGF staat in voor de verdere verwerking van de resultaten, bekendmaking van de records en wisselwerking met de nationale federatie.

## 2. Kaderopleidingen en Bijscholingen

In samenwerking met de Vlaamse Trainersschool (VTS) heeft de VGF een specifieke denkcel voor gewichtheffen opgericht. De directeur sportkaderopleiding (DSKO) is Chesney Callens, die verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van verschillende opleidingsprogramma's. Momenteel zijn de volgende opleidingen beschikbaar:

- **Trainer C Gewichtheffen** (actief)
- **Initiator Gewichtheffen** (nog niet actief)

Daarnaast werkt de VGF aan verdere opleidingen, zoals de ontwikkeling van een curriculum voor **Trainer B** en **Trainer A**, met een bijbehorende visietekst voor Trainer A.

De VGF organiseert jaarlijks bijscholingen voor verschillende doelgroepen en onderwerpen, zoals:

- Administratie en organisatie
- Sporttechnische vaardigheden
- Antidopingrichtlijnen

Ook worden er jaarlijks specifieke opleidingen en bijscholingen voor scheidsrechters aangeboden.

### 3. Clubondersteuning

Waar de federatie bij de start van de beleidsperiode nog geen vast personeel in dienst had, traden op 1 januari 2025 twee personeelsleden aan: **Brand Breyne** (0,6 VTE), verantwoordelijk voor de algemene basiswerking, en **Jord Gabriël** (0,5 VTE), eveneens actief binnen de basiswerking. In maart 2025 verliet Brand de federatie. Om de continuïteit te waarborgen, werd het contract van Jord aangepast naar **0,7 VTE**. Op 1 juni 2025 volgde een verdere versterking van het team met de aanwerving van **Eva Stassijns** (0,5 VTE).

De expertises van het basiswerkingpersoneel worden ingezet voor:

- Het aansluiten van nieuwe leden en atleten
- Beheer van verzekeringen
- Ondersteuning van het leden- en inschrijfplatform CLEA
- Het fungeren als informatiebron via de VGF-website

Deze basisopdrachten vormen het fundament van de werking van de VGF, met als doel de sport op zowel recreatief als competitief niveau te versterken en te promoten.

### 4. Interne en Externe Communicatie

#### Website

De website van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) fungeert als een centrale bron van informatie voor alle betrokkenen. Deze wordt continu bijgewerkt om een volledig en actueel overzicht te bieden van de activiteiten, beleidslijnen en ondersteuning die de federatie biedt. Het is uitgegroeid tot een essentieel communicatiemiddel binnen de federatie.

De website biedt onder andere:

- **Nieuwsberichten** over recente ontwikkelingen binnen de federatie.
- **Informatie over de VGF**, zoals:
  - Structuur van de comités
  - Organigram van de federatie
- **Clubspecifieke informatie**, waaronder:
  - Details over de sportverzekering
  - Overzicht van aangesloten clubs
  - Mogelijkheden voor nieuwe lidmaatschappen en aansluitingen
  - Informatie over beleidsprioriteiten

- **Sport specifieke informatie**, waaronder:
  - Algemene informatie over de sport gewichtheffen
  - Richtlijnen over ethiek en tucht, inclusief anti-dopingbeleid en het federale Aanspreekpersoon Integriteit (API)
- **Topsport informatie**, gericht op topsport gewichtheffen
- **Wedstrijden**, met toegang tot:
  - Wedstrijdkalender
  - Recordlijsten
  - Uitslagen
  - Wedstrijdreglementen
  - Informatie over scheidsrechters
- **Leden- en inschrijvingsplatform CLEA**, voor ledenbeheer en wedstrijdinschrijvingen
- **Documenten omtrent goed bestuur**, zoals:
  - Huishoudelijke reglementen en statuten
  - Verslagen van vergaderingen

### Facebookpagina/ Instagram

De Facebookpagina/ Instagram van de VGF dient als een dynamisch communicatiemiddel met de krachtsportgemeenschap. Het platform faciliteert voortdurende interactie en houdt de gemeenschap betrokken.

De Facebookpagina/ Instagram biedt:

- **Updates over recente wedstrijden**, waaronder:
  - Uitslagen en nieuw vastgelegde records
  - Links naar livestreams van wedstrijden
- **Informatie over internationale deelnames** van VGF-atleten
- **Delen van beleidsinitiatieven**, zoals:
  - Actuele informatie en maatregelen omtrent anti-doping

### Clubmailings

De VGF beschouwt regelmatige clubmailings als een belangrijk middel om de betrokkenheid van clubverantwoordelijken te waarborgen. Deze mailings zorgen voor een effectieve informatievoorziening en ondersteuning aan de clubs.

Clubmailings bevatten onder andere:

- Wedstrijdkalenders (nationaal en internationaal)
- Uitnodigingen voor nationale wedstrijden
- Uitslagen van nationale wedstrijden
- Uitnodigingen en verslagen van vergaderingen

### CLEA (Online Ledenbeheer)

CLEA is het webgebaseerde leden- en inschrijfplatform van de VGF. Het platform ondersteunt clubs bij het beheren van hun leden en het inschrijven voor competities. Meer informatie hierover is te vinden op de VGF-website.

Met deze geïntegreerde communicatiemiddelen zorgt de VGF voor een efficiënte en professionele interactie tussen de federatie, haar leden en de bredere krachtsportgemeenschap.

## 5. Sportpromotie

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) zet actief in op de promotie van de sport via diverse kanalen, met name sociale media zoals Facebook en **Instagram**. Hierbij worden ook de topsporters van de federatie aangemoedigd om als ambassadeurs op te treden en de sport in de schijnwerpers te plaatsen. Dit versterkt niet alleen het imago van de sport, maar inspireert ook een bredere doelgroep om gewichtheffen te omarmen.

Daarnaast onderhoudt de VGF nauwe contacten met de pers en voorziet deze van actuele informatie over belangrijke internationale wedstrijden waar VGF-atleten aan deelnemen. Via persberichten zorgt de federatie ervoor dat de media en het grote publiek op de hoogte blijven van de successen en prestaties van de Vlaamse gewichtheffers.

Een belangrijk onderdeel van de promotiestrategie van de VGF is het verschaffen van juiste en actuele informatie over krachttraining, zowel voor volwassenen als voor jongeren. Hiermee worden bestaande misvattingen en verouderde ideeën over de vermeende negatieve effecten van krachtsport weerlegd. De federatie streeft ernaar om het brede publiek bewust te maken van de vele voordelen van krachttraining en om de sport toegankelijker te maken voor alle leeftijden.

De website van de VGF (<https://vgf.vlaanderen>) en de Facebook pagina werden gelanceerd op het moment van het indienen van het beleidsplan 25'-28', maar er is een sterke focus op verdere ontwikkeling overheen de volledige beleidsperiode. De digitale platforms zullen blijven groeien en worden doorlopend verbeterd om een volledig en up-to-date overzicht te bieden van de sport, activiteiten en resultaten binnen de federatie. Eind 2024 werd er eveneens een Instagrampagina opgestart.

Naast deze initiatieven neemt de VGF ook de testen voor **G-gewichtheffen** (para powerlifting) (Talentdag 2025) af, waardoor de federatie een actieve rol speelt in het ondersteunen en zichtbaar maken van G-sport. Dit sluit aan bij de internationale erkenning van deze discipline binnen de officiële gewichtheffederaties, zoals blijkt uit de werking in o.a. Engeland, Italië en Turkije. Via onze website zal bovendien ook een link worden voorzien naar relevante G-gewichtheffevents, zodat de federatie extra bijdraagt aan de promotie en toegankelijkheid van deze sporttak.

Het bestuur van de VGF is verantwoordelijk voor het uitbreiden van de zichtbaarheid van de sport gewichtheffen. Dit gebeurt door middel van doordachte campagnes en een gecoördineerde inzet van verschillende communicatiekanalen, zodat de sport haar volle potentieel kan bereiken binnen zowel nationale als internationale contexten.

### 3.5. De beleidsfocussen

Het bestuur van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) heeft een aanvraag ingediend voor steun in verband met vier strategische beleidsfocussen. Deze focussen vormen de kern van de beleidsprioriteiten voor de komende periode (2025-2028). Gedurende deze beleidsperiode kunnen er mogelijk aanvullende beleidsfocussen worden ingediend, afhankelijk van nieuwe ontwikkelingen of veranderende behoeften binnen de federatie en de bredere sportomgeving.

#### 1. Jeugdsport

Het stimuleren en ontwikkelen van jeugdsport binnen de gewichtheffersgemeenschap is een van de belangrijkste beleidsprioriteiten. Deze focus omvat het bevorderen van jeugdparticipatie en het creëren van een duurzame instroom van jonge talenten. Verdere details omtrent deze focus zijn opgenomen in het bijbehorende beleidsplan.

## **2. Kansengroepen: Krachtsport voor Jongeren met Overgewicht**

Subsidieaanvraag werd niet goedgekeurd in 2025.

## **3. Innovatie**

Onder deze beleidsfocus dient de VGF een project in voor de ontwikkeling van een centrale digitale resultaten- en recorddatabase. Deze databank, opgezet in samenwerking met Racz Consult en de Waalse federatie (LFPH), digitaliseert en centraliseert alle wedstrijduitslagen sinds 2018. Het project ondersteunt een efficiënter wedstrijdbeheer, maakt datagestuurde analyse mogelijk en draagt bij aan de transparantie, kwaliteit en professionalisering van de sportieve werking van de federatie.

## **4. Sportkaderopleiding**

De ontwikkeling en ondersteuning van sportkaderopleidingen blijft een belangrijke pijler binnen het VGF-beleid. Dit omvat het continu verbeteren en uitbreiden van opleidingsprogramma's voor trainers in samenwerking met de Vlaamse Trainersschool (VTS). Nadere toelichting over deze beleidsfocus wordt gegeven in het beleidsplan.

## **5. Topsport Gewichtheffen**

Het topsportbeleid van de VGF is volledig uitgewerkt in het afzonderlijke Topsportbeleidsplan, dat werd opgesteld door de directeur Topsport in nauwe samenwerking met de Topsportcommissie. Dit plan definieert de strategieën voor het identificeren, ondersteunen en ontwikkelen van elitegewichtheffers binnen Vlaanderen. Het Topsportbeleidsplan werd op 10 september 2024 ingediend bij Sport Vlaanderen voor verdere beoordeling en goedkeuring.

Met deze beleidsfocussen streeft de VGF naar een geïntegreerde en toekomstgerichte ontwikkeling van de gewichthefferssport, waarbij zowel de breedtesport als de topsport een prominente plaats krijgen, en waarbij de federatie actief bijdraagt aan maatschappelijke en sportieve innovatie.

### **3.6. De kwaliteitsprincipes**

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) streeft naar de hoogst mogelijke kwaliteit in alle aspecten van haar werking. Het personeel speelt een cruciale rol in het waarborgen en verder ontwikkelen van deze kwaliteitsstandaarden. De federatie kent een positieve ontwikkeling op het gebied van kwaliteitsprincipes, die tot uiting komen in verschillende beleidsgebieden.

#### **1. Draagvlak**

De beslissing om over te gaan naar een autonome federatie was een goed doordachte en breed gedragen keuze. Deze stap zou nooit zijn gezet zonder de steun van de gewichthefclubs die zich rond dit idee hebben verzameld. De werking van de VGF wordt erkend en ondersteund, niet alleen door de stichtende leden, maar ook door een groeiend aantal andere gewichthefclubs.

Een toenemend aantal clubs met steeds meer leden maken bewust de keuze om zich aan te sluiten bij onze federatie. Ze worden aangetrokken door verschillende onderdelen van ons beleid, waarbij de organisatie van competitieve wedstrijden een van de meest opvallende factoren is.

Tijdens overlegmomenten met gewichthefclubs die in een omgeving van CrossFit/ functional fitness\* ontstaan zijn, is duidelijk geworden dat zij zeer bewust omgaan met hun lidmaatschap bij de VGF. Alleen de clubs die een duidelijke affiniteit voelen met de gewichthefsport en die deze sport als gerichte (competitie)discipline willen aanbieden, sluiten zich bij ons aan. Wij hebben bij de ledenregistratie ook gevraagd naar het daadwerkelijke aantal leden dat regelmatig actief deelneemt aan gewichtheffen. Enkel de leden die deze sport op regelmatige basis beoefenen, worden meegeteld in onze officiële ledenaantallen voor Sport Vlaanderen. Deze vereiste wordt ook duidelijk gecommuniceerd op onze website, zodat alleen actieve sportbeoefenaars in de sporttak gewichtheffen officieel als lid worden beschouwd.

\*"CrossFit/ functional fitness" : een combinatie van trainingsvormen die zich zowel richt op uithouding, weerstand als kracht en die gebruik maakt van verschillende bestaande sporten, waaronder gewichtheffen.

## 2. Kwaliteit van Aanbod

In 2020 werd de denkcel voor sportkaderopleiding in gewichtheffen en powerlifting nieuw leven ingeblazen. Deze denktank bestaat uitsluitend uit leden met expertise in gewichtheffen. De VGF zet sterk in op de ontwikkeling van Vlaamse en internationale coaches, evenals scheidsrechters. De cursussen voor de initiator en Trainer C gewichtheffen werden volledig herschreven en georganiseerd. In 2024 volgden ook de coach van het prestatieprogramma (T. Goegebuer) en de Technisch Directeur (B. Vandenabeele) de opleiding Trainer A gewichtheffen.

Onze hooggekwalificeerde coaches binnen de VGF hebben ruime internationale ervaring, zowel op het gebied van competitie als op opleidingsvlak. Dit draagt bij aan het opbouwen van een sterk sportkader dat op internationaal niveau kan presteren en excelleren.

## 3. Goed Bestuur

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie hecht groot belang aan goed bestuur, gebaseerd op de drie fundamentele pijlers: transparantie, democratie, en interne verantwoording en controle. Alle beleidsdocumenten en procedures zijn opgesteld volgens de principes van de Code Goed Bestuur. Deze documenten zijn volledig transparant en publiek beschikbaar via de federatiewebsite. Zo zorgen we ervoor dat alle leden en stakeholders een duidelijk inzicht hebben in de manier waarop de federatie wordt geleid en georganiseerd.

Het streven naar goed bestuur en de continue inzet voor kwaliteitsverbetering maken de VGF tot een betrouwbare en professionele organisatie binnen de (gewichthef)sport.

### 3.7. Beleid gezond sporten

Voor het **beleid ‘Gezond Sporten’** is er een **adviserende arts** aangesteld: Dr. Isabel Rogiers. Deze arts heeft veel affiniteit met de sport en zal op duurzame basis samenwerken met het bestuur voor alle medische adviezen en het actualiseren van het risicoprofiel van onze sporten. Andere experten kunnen ook aangetrokken worden.

De federatie maakt met het team gezond sporten, een analyse van de sportspecifieke risico's (op basis van de literatuur en statistieken), neemt maatregelen en initiatieven ter preventie. De federatie houdt anonieme statistieken bij over de risico's en lichamelijke schade binnen haar federatie.

### 3.8. Integriteitsbeleid

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie heeft een integriteitsbeleid met verschillende onderdelen.

#### 1. Adviesorgaan: ethische commissie

De ethische commissie heeft als doel:

- om een laagdrempelig aanspreekpunt te zijn
- meldingen rond ethisch verantwoord sporten op te volgen en te behandelen
- pro-actief en reactief advies te verlenen m.b.t. ethisch sporten.

De **Ethische Commissie** van de VGF bestaat momenteel uit de volgende personen:

- Yasmine Bader (federatie API)
- Isabel Rogiers (adviserende arts)

#### 2. Preventie – vorming – sensibilisering (PVS)

De sportfederatie zorgt voor een jaarlijks plan van aanpak ‘Preventie – vorming – sensibilisering’ via acties, opleidingen, bijscholingen, vormingsmomenten, en campagnes.

Onze sportfederatie zal ook de clubs zo veel mogelijk ondersteunen om een integratiebeleid op clubschaal in te voeren door o.a.. het stimuleren van:

- het aanstellen van een laagdrempelige aanspreekpersoon in de club (idealerweise een opgeleide club-API),
- het erkennen en ondertekenen van gedragscodes voor het clubbestuur, de trainers/begeleiders en de sporters in de club, die door de federatie werden opgesteld,
- het erkennen, ondertekenen en communiceren van het handelingsprotocol van de federatie op clubniveau.

De federatie communiceert geregeld over het integriteitsbeleid om dit in de aandacht te brengen. Onder andere via het Jeugdportfonds.

### 3. Gedragscode

In samenwerking met Sportieq werden gedragscodes opgemaakt. Deze werden officieel in gebruik genomen na de goedkeuring door de API en bestuur en bekrachtiging via het huishoudelijk reglement. Er zijn gedragscodes voor volgende specifieke doelgroepen:

- De bestuurders en leidinggevenden
- De sportbegeleiders (trainers)
- De sporters
- De ouders en supporters

### 4. API

Er is een federatie-**Aanspreekpunt Integriteit (API)** aangesteld in de persoon van Yasmine Bader. De keuze viel bewust op een vrouwelijke API met buitenlandse roots, maar met de Belgische nationaliteit, om de toegankelijkheid van het aanspreekpunt voor iedereen te vergroten. Yasmine beschikt over een masterdiploma en is momenteel bezig met haar doctoraat aan de Universiteit Gent. Ze maakt bovendien deel uit van het Elite Team gewichtheffen en behoort daarmee tot de top van Vlaanderen.

Yasmine volgde de officiële API-opleiding in maart 2019 te Gent. Haar rol als Aanspreekpunt Integriteit wordt ondersteund door de federatie, en haar aanstelling is gecommuniceerd aan de aangesloten clubs en sporters. Haar contactgegevens zijn beschikbaar op de website van de federatie.



Daarnaast beschikt de API over een gestandaardiseerd registratieformulier en een handelingsprotocol van de federatie, waarmee alle nodige stappen worden gedocumenteerd en opgevolgd.

### 5. Handelingsprotocol

De VGF beschikt over een protocol dat de stappen beschrijft die gevolgd worden wanneer de VGF een melding krijgt van een schending van waarden en normen betreffende gezond en ethisch sporten of seksueel grensoverschrijdend gedrag.

### 6. Tuchtorgaan

#### Tuchtorgaan intern

De interne tuchtcommissie van de federatie stelt het tuchtreglement op, en evalueert het jaarlijks. De interne tuchtcommissie bestaat uit volgende personen:

- Bram Tusschans (internationaal scheidsrechter)

Het tuchtreglement beschrijft welke zaken kunnen aangekaart worden en welke zaken gesanctioneerd kunnen worden, en op welke manier.

### **Tuchtorgaan extern**

De VGF werkt samen met het Vlaams Sport Tribunaal (VST), dat zaken behartigt volgens het tuchtreglement van de federatie.

## **7. Verantwoordelijke Veilig Sporten**

Vanaf 10 september 2025 is **Eva Stassijns** (0,5 VTE basiswerking) binnen de VGF aangesteld als **Verantwoordelijke Veilig Sporten (VVS)**. In deze rol zet zij het integriteitsbeleid van de federatie vorm, in lijn met het decreet Veilig Sportklimaat en het bredere kader van de georganiseerde sportsector in Vlaanderen. Zij staat in voor de uitwerking van een totaalbeleid rond veilig en ethisch sporten, met aandacht voor thema's zoals grensoverschrijdend gedrag, mentaal welzijn, dopingpreventie, motiverend coachen en blessurepreventie.

De VVS-functie binnen de VGF is aanvullend op de rol van de Aanspreekpersoon Integriteit (API) en focust zich op structurele beleidsopbouw, ondersteuning van clubs, en de opmaak van gedragscodes en handelingsprotocollen. Eva is tevens het centrale aanspreekpunt voor het bestuur omtrent veilig sportbeleid en neemt actief deel aan vormings- en intervisiemomenten georganiseerd door Sport Vlaanderen en Sportieq.

## 4. Gegevensanalyse

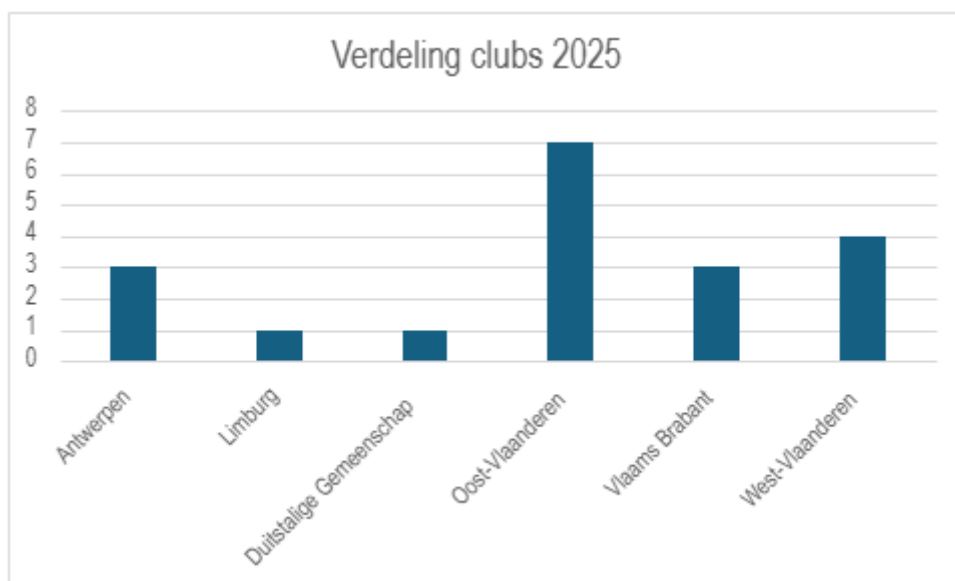
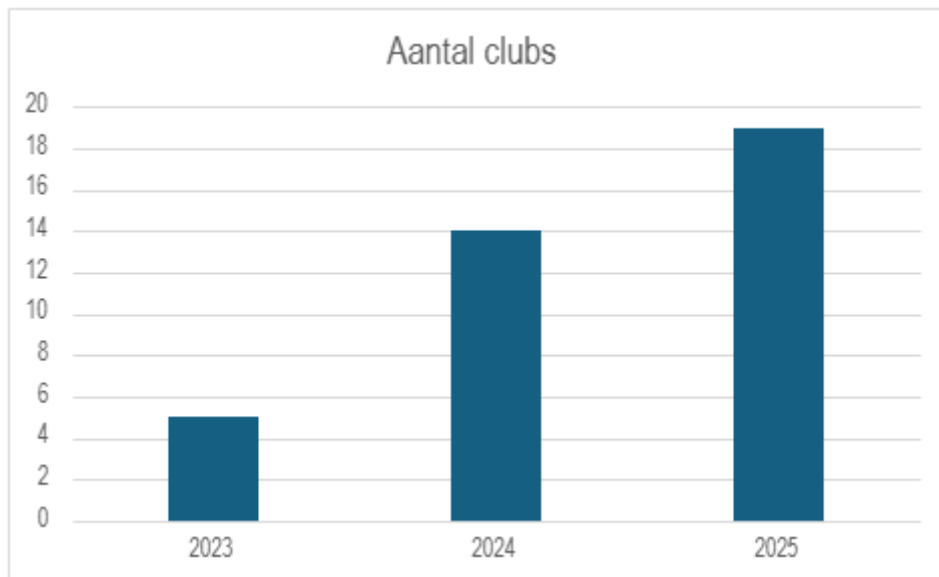
### Opmerking

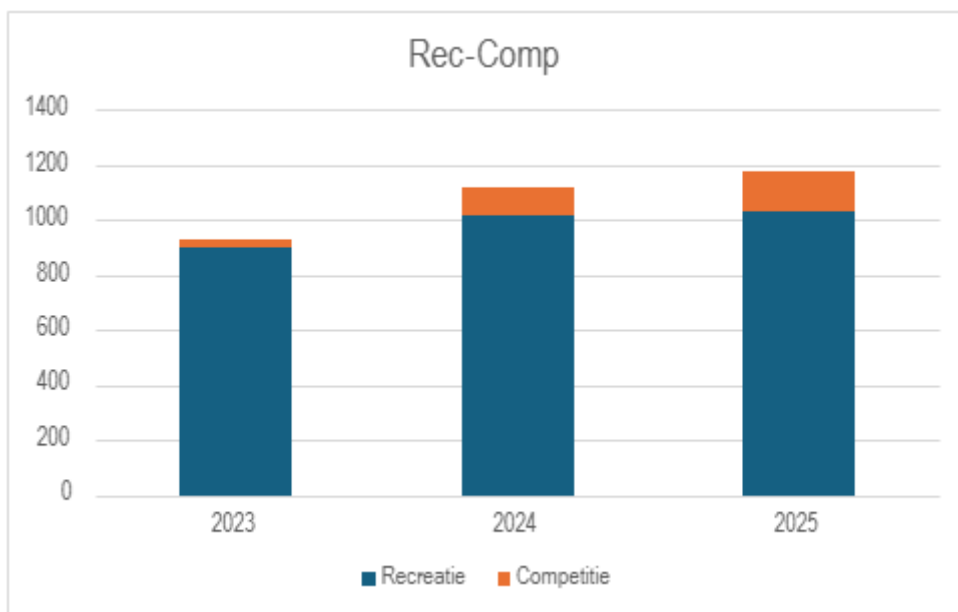
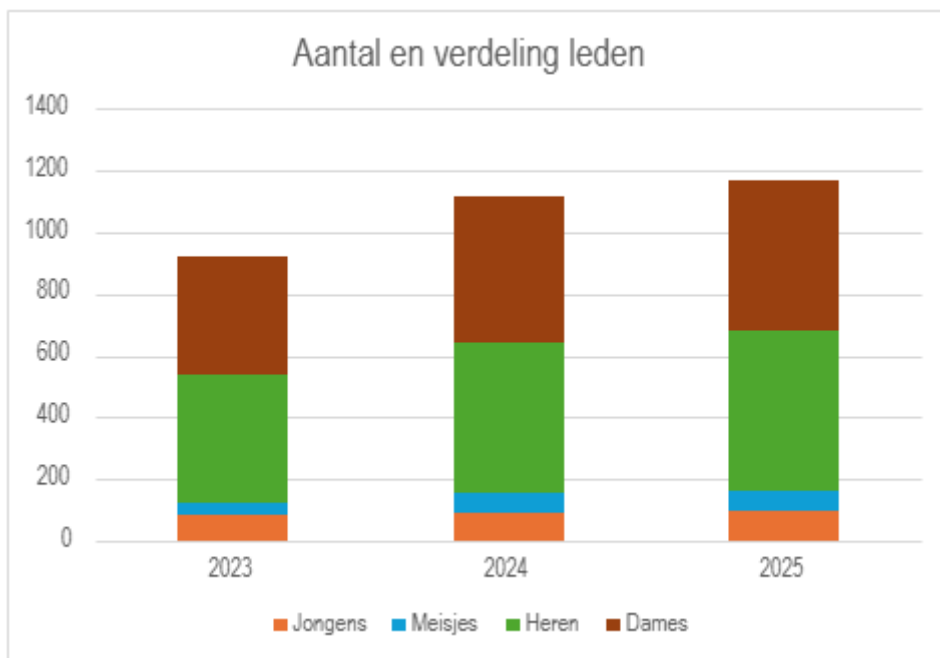
Het VGF sportief seizoen loopt van 1 februari tot 31 januari. De indiendatum voor de ledenaantallen naar Sport Vlaanderen ligt op 1 februari. Dit is dus de complete lijst van leden die het afgelopen seizoen bij de federatie en haar clubs waren aangesloten.

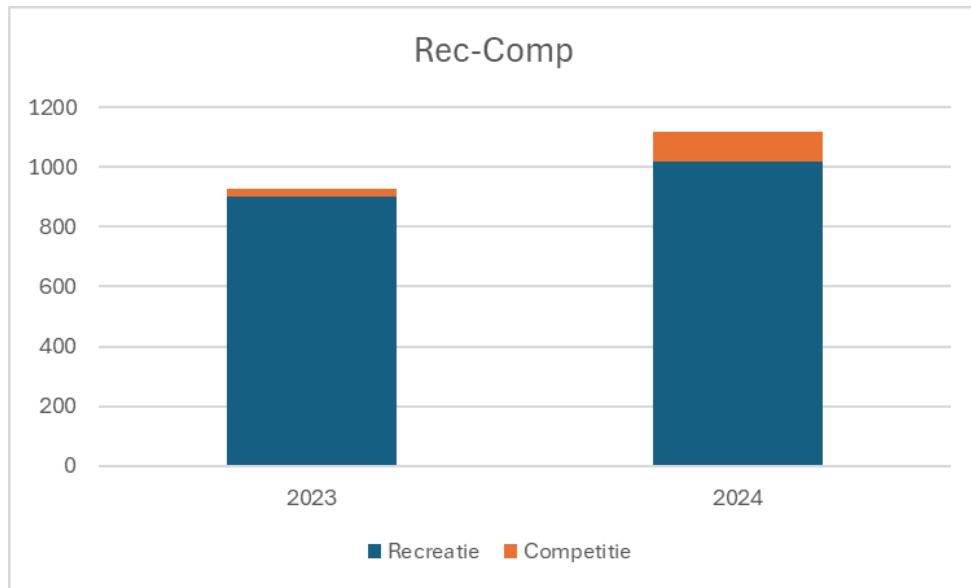
Opmerking: de cijfers die in dit beleidsplan gebruikt worden voor 2025 zijn de ledentelling die is gebeurd op 1/8/2025. We verwachten dat het ledenaantal, en zelf de clubaansluiting nog zullen toenemen in 2025.

Alle aangesloten leden bij de VGF hebben een sportverzekering bij Arena.

### 4.1. Analyse VGF



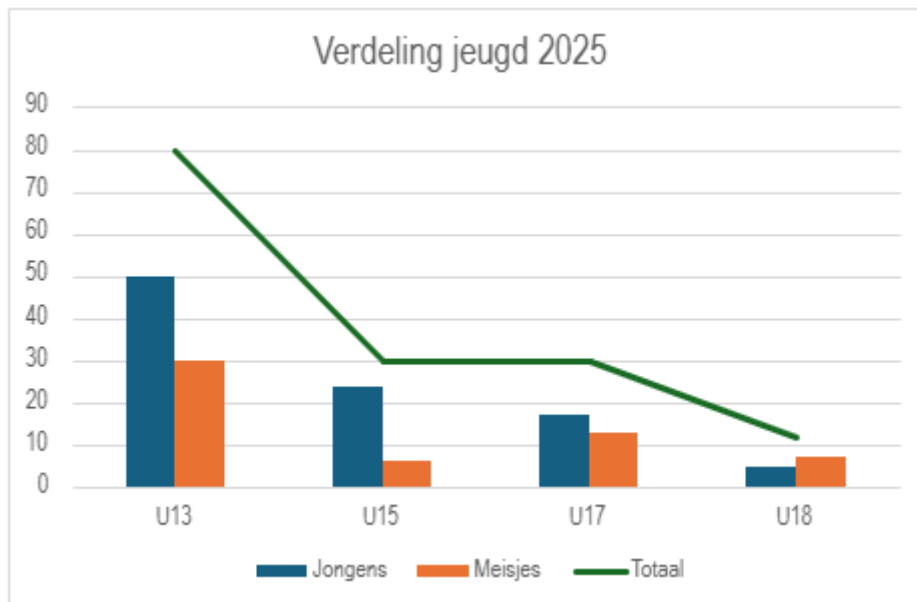
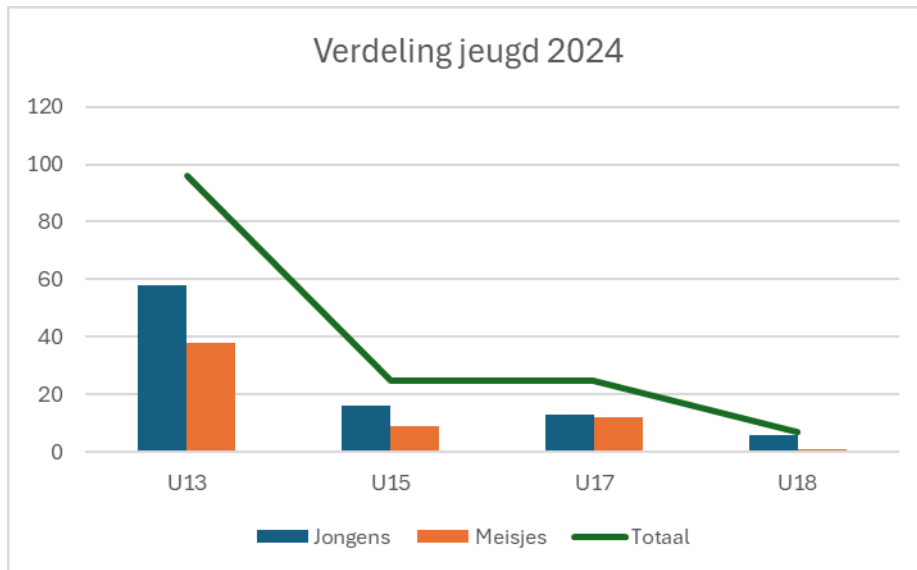




De VGF heeft 1175 individuele leden op 01/08/2025. Deze zijn verdeeld op volgende manier.

2025	Totaal	M	V	X	Competitie	Recreatie	% comp
Jgd	161				22	139	13,66%
tem17		96			8	88	8,33%
			64		14	50	21,88%
				1	0	1	0,00%
	13,70%	59,63%	39,75%	0,62%			
Volw	1014				124	890	12,23%
		519			58	461	11,18%
			493		66	427	13,39%
				2	1	1	50,00%
	86,30%	51,18%	48,62%	0,20%			
Tot	1175				146	1029	12,43%
		615			66	549	10,73%
			557		80	477	14,36%
				3	1	2	33,33%
	100%	52,34%	47,40%	0,26%			

- Er is een kleine stijging in ledenaantal: van 1119 leden in 2024 naar 1175 leden in 2025.
- 52,34% mannen, 47,40% vrouwen en 0,26% die zich niet als mannelijk of vrouwelijk identificeren (X). De verhoudingen blijven over beide jaren gelijk.
- 13,70% jeugdleden en 86,30% volwassen leden. De verhouding blijft voorlopig gelijk ten opzichte van voorgaande jaren.
- 12,43% competitieve leden t.o.v. recreatieve leden. We zien in 2025 een significante stijging in aantal competitieve leden t.o.v. 2024.
  - We zien bij competitieve leden hogere percentages bij de vrouwen.

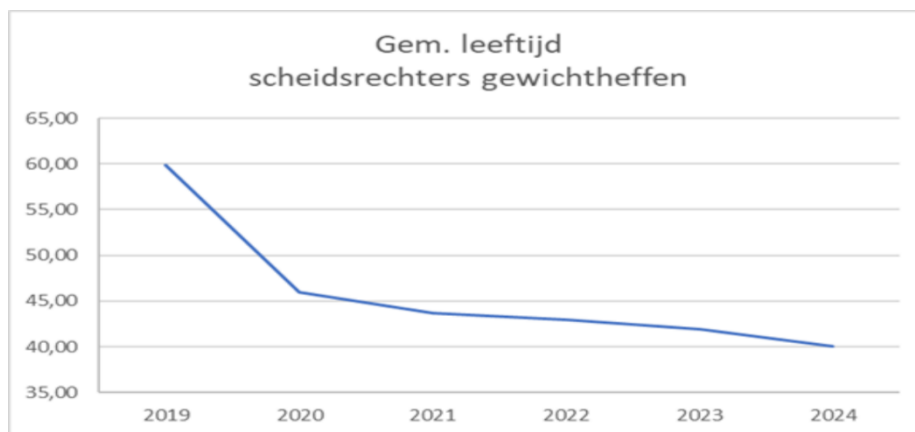
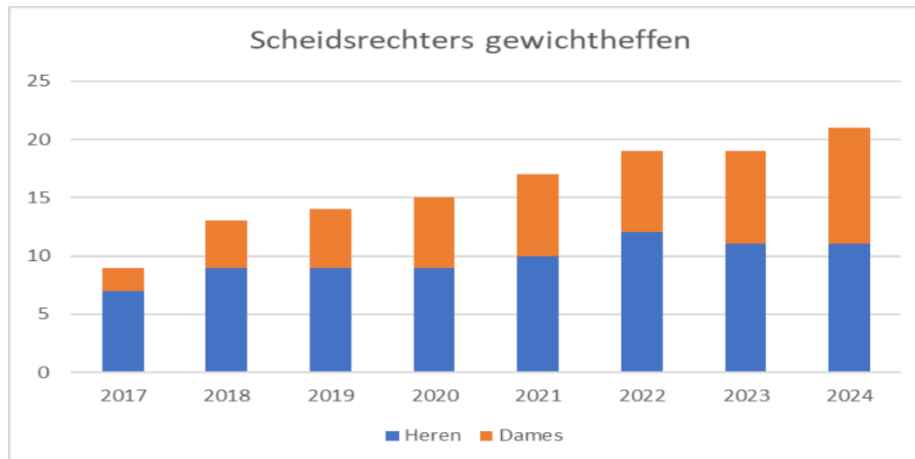


Binnen de jeugd zijn de U13 jongens en meisjes, de jongste leeftijdsgroep, het meest vertegenwoordigd. Er is bovendien in elke leeftijdsgroep bij de jeugd een stijging in aantal in 2025 t.o.v. 2024.

## 4.2. Analyse gewichthefspport

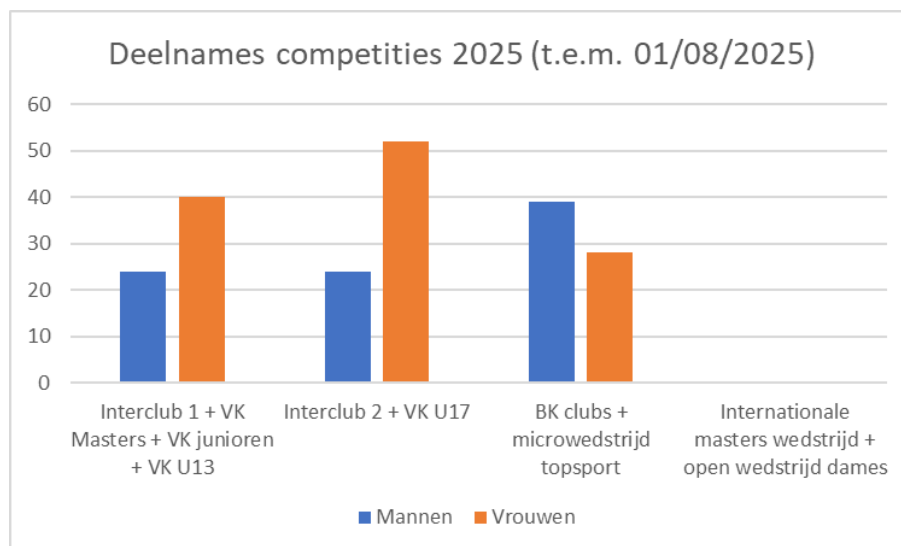
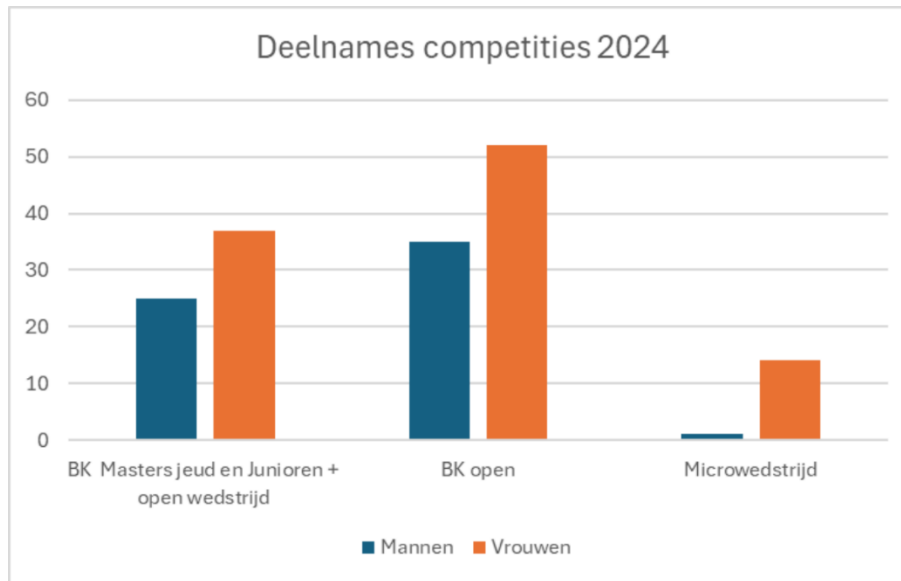
Om de trends zinvol te interpreteren zijn de statistieken van de gewichthefwerking onder vorige federaties meegenomen.

### Scheidsrechters



Binnen de gewichthefspport in Vlaanderen wordt al geruime tijd ingezet op het versterken van het scheidsrechterskorps. Momenteel zijn er 28 actieve scheidsrechters, met een quasi gelijke verdeling tussen mannen en vrouwen (circa 50%). De afgelopen jaren is vooral het aantal jongere en vrouwelijke scheidsrechters gestegen. Hoewel uitbreiding van het korps altijd welkom is, is er op dit moment geen sprake van onderbezetting, noch van een onevenwicht op basis van geslacht. De gemiddelde leeftijd binnen het korps blijft licht dalen en bedraagt momenteel 38 jaar.

## Wedstrijden



De VGF bevindt zich sinds 2024 in een opstartfase, maar slaagde er in haar eerste werkjaar meteen in om een aantal volwaardige wedstrijden op poten te zetten. In 2024 vonden reeds drie officiële wedstrijden plaats (jeugd, open en masters).

De positieve lijn zet zich in 2025 voort. Ondanks dat we ons momenteel pas halverwege het jaar bevinden (stand van zaken: 1 augustus 2025), zijn er reeds vier competities georganiseerd met een gelijkaardig of toegenomen aantal deelnemers. Daarbovenop staan er nog vijf extra wedstrijden gepland in het najaar van 2025 (zie kalender website VGF).

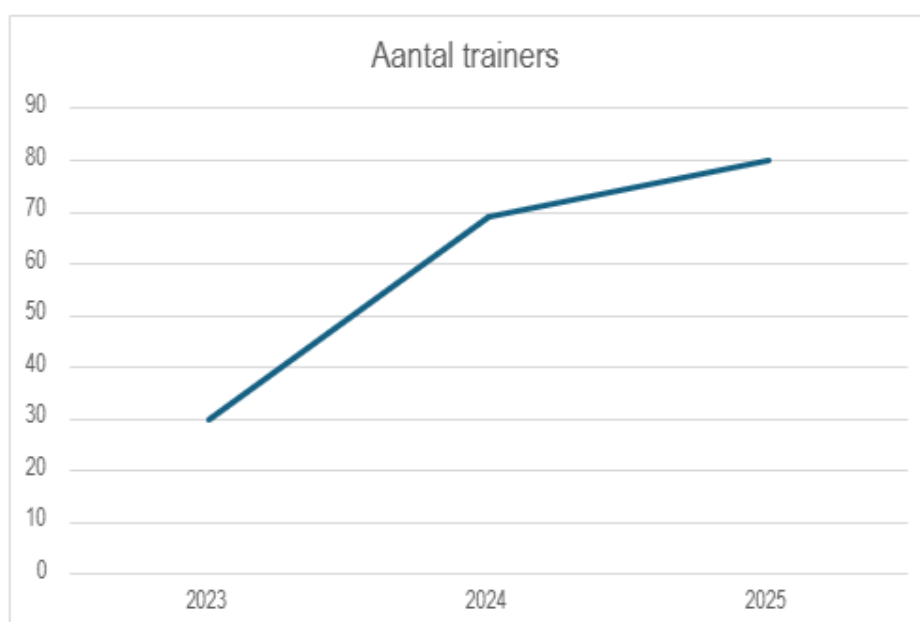
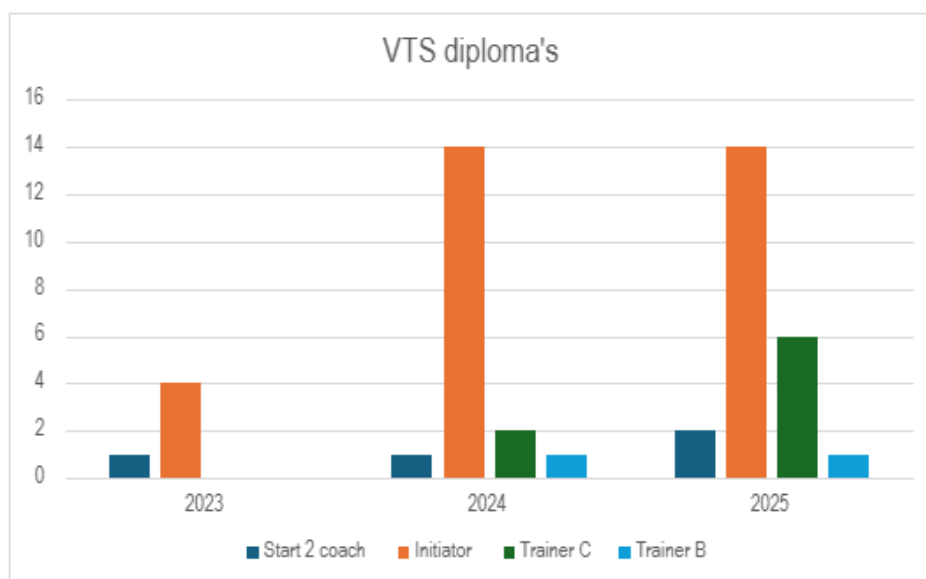
Uit de deelnamecijfers blijkt een aantal opvallende trends:

- **Lichte stijging** van het totaal aantal competitieve deelnemers ten opzichte van 2024, ondanks dat het jaar nog niet volledig is afgelopen.

- **Meer vrouwelijke deelnemers** dan mannelijke in de meeste wedstrijden, zowel in 2024 als 2025.

De VGF beschouwt deze evolutie als een bevestiging van het groeiend draagvlak voor gewichtheffen in Vlaanderen. Door in te zetten op kwaliteit, zichtbaarheid en innovatie, wil de federatie deze positieve trend bestendigen en verbreden naar meer clubs, doelgroepen en leeftijdscategorieën. Extra ondersteuning via jeugdwerking, opleidingen en clubontwikkeling moet dit groeitraject versterken.

### Trainersondersteuning



Sinds de opstart van de Vlaamse Gewichtheffersfederatie (VGF) in 2023 is er duidelijk ingezet op de versterking van het sportkader. Het aantal erkende trainers steeg van 30 in 2023 naar 80 in

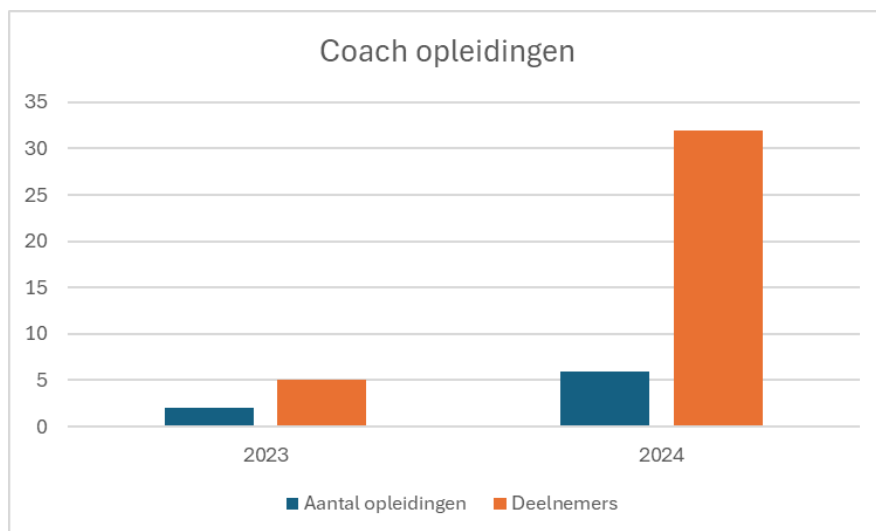
2025. Deze groei weerspiegelt enerzijds een toename van nieuwe trainers, en anderzijds een actiever beheer en registratie van bestaande diploma's.

Op vlak van VTS-opleidingen zijn de initiatordiploma's het sterkst vertegenwoordigd. In 2023 waren er 4 erkende initiators, in 2024 groeide dit aantal tot 14, en bleef het in 2025 op hetzelfde niveau. Ook de opleiding Start 2 Coach kende een lichte stijging, van 1 naar 2 erkende diploma's over drie jaar tijd.

Sinds 2024 wordt opnieuw een Trainer C-cursus georganiseerd. In dat eerste jaar behaalden 2 deelnemers het diploma, gevolgd door 6 in 2025. Voor Trainer B staat het aantal voorlopig op 1 erkende trainer (sinds 2024).

Deze cijfers tonen aan dat er opnieuw een volledige leerlijn ontstaat binnen het gewichtheffen: van instap tot gevorderd niveau. De VGF zal deze opbouwende structuur verder ondersteunen, onder meer door digitalisering, aangepaste begeleiding en afstemming met VTS.

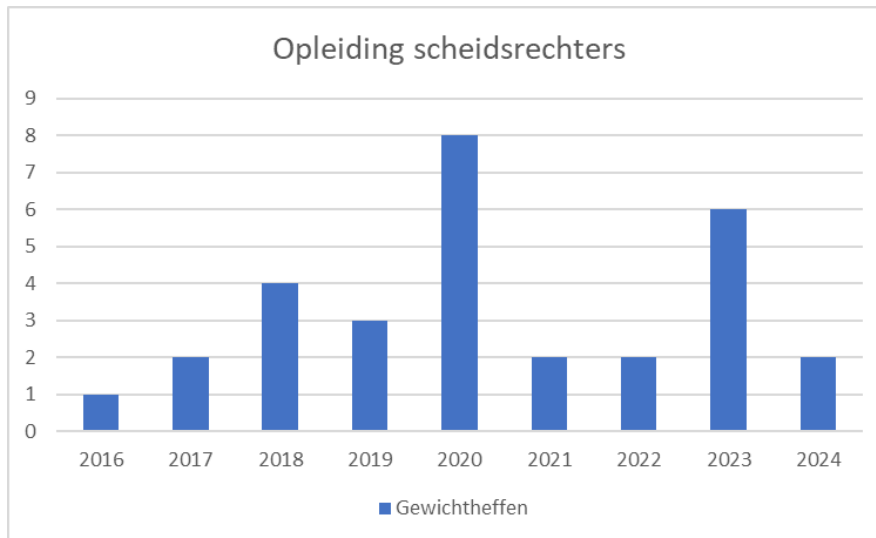
Er zijn 22 bachelors LO en 13 Masters LO. Niet al deze gediplomeerden zijn actieve trainers.



De VGF organiseert al 3 jaar verschillende coaches opleidingen en bijscholingen. Vervolmakingsbijscholingen en expert bijscholingen voor ervaren trainers. Meer cursussen en meer bekendheid van de organisatie zorgt voor stijgende deelnemersaantallen. De VGF organiseerde in 2024 6 bijscholingen. Allen sporttechnische. Er waren in totaal 32 deelnemers.

## Bijscholingen

Sinds de oprichting van de VGF in 2023 en de erkenning en subsidiëring in 2024, worden systematisch bijscholingen georganiseerd voor diverse doelgroepen binnen de sporttechnische en organisatorische werking.



De VGF organiseert jaarlijks sporttechnische bijscholingen, voornamelijk gericht op trainers. Waar de bijscholingen voor scheidsrechters aanvankelijk vooral focusten op het opleiden van nieuwe scheidsrechters, is sinds 2023 ook expliciet aandacht voor kwaliteitsverbetering binnen het volledige wedstrijd kader. Zowel laders, wegers als scheidsrechters worden actief betrokken in deze professionalisering.

Naast het sporttechnische luik worden sinds 2024 ook bijscholingen aangeboden rond niet-sporttechnische thema's zoals administratie en antidoping. Deze verbreding ondersteunt de ambitie van de VGF om clubs en vrijwilligers ook op organisatorisch vlak beter te begeleiden.

Het aantal deelnemers volgt een stijgende lijn, parallel met het groeiend aantal georganiseerde bijscholingsmomenten. De VGF blijft deze aanpak verder zetten in de komende jaren, met aandacht voor spreiding, toegankelijkheid en inhoudelijke actualisering.

## 5. SWOT analyse

In deze SWOT-analyse van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) wordt een grondige evaluatie gemaakt van de verschillende opdrachten en de algemene werking van de federatie. Elk hoofdstuk is geanalyseerd op basis van de vier pijlers van een SWOT-analyse: sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen. Op basis van deze analyse zijn er verbanden gelegd tussen de verschillende onderdelen, waaruit beleidsuitdagingen en beleidsopties zijn voortgevloeid.

De SWOT-analyse is gebaseerd op input uit diverse bronnen en biedt een uitgebreide weergave van de huidige stand van zaken binnen de federatie. Voor de topsportwerking gewichtheffen is een afzonderlijke SWOT-analyse uitgevoerd, die in het Topsportbeleidsplan wordt behandeld. Hoewel deze specifieke analyse gericht is op topsport, zijn er ook enkele bevindingen die een directe invloed hebben op de basiswerking van de federatie. Daarom zijn bepaalde punten uit de topsportanalyse ook in deze algemene SWOT-analyse opgenomen.

De bevindingen die hieruit naar voren komen, zullen richting geven aan de verdere ontwikkeling van de federatie en de strategieën voor de komende beleidsperiode.

### 5.1. Sterktes

- **Focus op Olympische Gewichtheffen**

De federatie kan zich volledig richten op de ontwikkeling en promotie van de Olympische sporttak gewichtheffen, zonder afleiding van andere sportdisciplines. Dit zorgt voor een gerichte strategie en optimalisatie van middelen.

- **Regionale Dekking**

Gewichtheffclubs zijn actief in alle Vlaamse provincies, wat zorgt voor een goede geografische spreiding en toegankelijkheid van de sport in heel Vlaanderen.

- **Divers Aanbod**

De federatie biedt zowel recreatief als competitief gewichtheffen aan, waardoor ze een breed publiek kan bedienen, van beginners tot topsporters.

- **Sterke Internationale Connecties**

Enkele leden van de federatie bekleden functies binnen de International Weightlifting Federation (IWF) en hebben uitstekende contacten, wat internationale kansen voor onze atleten vergroot.

- **Eigen Digitaal Platform**

De VGF beschikt over een goed functionerend digitaal leden- en inschrijvingsplatform voor wedstrijden. Dit platform heeft een directe link met een onafhankelijke ontwikkelaar die de federatiewerking kent, wat snelle aanpassingen en optimalisaties mogelijk maakt.

- **Anti-doping Beleid**

De federatie heeft een sterk anti-dopingbeleid en werkt nauw samen met NADO Vlaanderen en de internationale federatie om “clean sport” te waarborgen.

- **Samenwerking met Sport Vlaanderen en BOIC**

Er is een uitstekende samenwerking met zowel Sport Vlaanderen als het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC), wat de sport op verschillende niveaus ondersteunt.

- **Community Gevoel**

De leden van de federatie delen een sterk gevoel van gemeenschap, wat de betrokkenheid en het wederzijds respect vergroot.

- **Transparante Communicatie**

Er is een goed gestructureerd en transparant communicatienetwerk tussen bestuurders en het adviesorgaan, wat bijdraagt aan een efficiënt bestuur en duidelijke besluitvorming.

- **Ondersteunend Adviesorgaan**

Het bestuursorgaan wordt ondersteund door een professioneel adviesorgaan, wat bijdraagt aan een bredere expertise en solide besluitvorming.

- **Samenwerking met Waalse Federatie en BeWL**

Er is een vlotte samenwerking met de Waalse federatie (LFPH) en de Belgische nationale federatie (BeWL), wat een sterke nationale eenheid in de sport waarborgt.

- **Geëngageerd Bestuur**

Het bestuur is professioneel, gemotiveerd en functioneert op een hoog niveau, waarbij de bestuurders elkaar erkennen in hun specialisaties en sterktes. Hierdoor is er een doordacht financieel beleid ter ondersteuning en uitbouw van de gewichtheffsport.

- **Financiële Stabiliteit**

De federatie beschikt over voldoende financiële middelen om haar initiatieven op te starten en verder uit te bouwen.

- **Olympische Status**

Gewichtheffen blijft een Olympische sport.

- **Toepassing Sportkennis**

De sporttechnische kennis van de federatie kan worden ingezet bij andere federaties om hun (top)sportprestaties te verbeteren, wat bijdraagt aan de promotie en erkenning van gewichtheffen als waardevolle discipline.

- **Inclusieve Sport**

Gewichtheffen is geschikt voor mensen van alle leeftijden, inclusief ouderen. Vaak vinden atleten die de drop-out leeftijd in andere sporten bereiken, hun weg naar het gewichtheffen.

- **Historisch Succes**

Tijdens de afgelopen vijf Olympische Spelen was er telkens een Vlaamse deelnemer, en jaarlijks worden er medailles behaald op Europese kampioenschappen. Dit bevestigt de constante internationale prestaties van de federatie.

- **Internationale Connecties**

De federatie heeft een sterk internationaal netwerk binnen de topsportwereld, met nauwe contacten en samenwerking met landen zoals Frankrijk, Duitsland, Spanje en Finland. Dit biedt mogelijkheden voor internationale stages en wedstrijden.

- **Gecentraliseerde Training**

Door het beperkte aantal clubs trainen de meeste topatleten gecentraliseerd, wat bijdraagt aan het verhogen van het niveau en het creëren van een sterke topsportomgeving.

- **Stijgende Jeugdprestaties**

De prestaties van de jeugd in gewichtheffen zijn in stijgende lijn, wat duidt op een groeiend potentieel voor toekomstige topsporters.

- **Hoog Competitieniveau**

De Vlaamse competities, met name bij de dames, hebben een hoog sportief niveau dankzij de deelname van topsporters en de ondersteuning van de federatie.

- **Exponentiële Groei**

Het aantal gewichtheffclubs, wedstrijdleden en vrouwelijke atleten is sterk aan het groeien, wat bijdraagt aan de populariteit en diversiteit binnen de sport.

- **Kansengroepen**

De federatie trekt ook atleten met een migratieachtergrond aan, wat de inclusiviteit van de sport vergroot.

- **Opleidingsprogramma's**

De federatie zet sterk in op het opleiden van trainers en coaches. Er is een inhaalbeweging ingezet voor het schrijven en organiseren van VTS-cursussen in samenwerking met de VTS denkcel Gewichtheffen, wat resulteert in een groeiend aantal VTS-gecertificeerde trainers.

- **Investering in Scheidsrechters**

De VGF investeert in de opleiding en ontwikkeling van scheidsrechters, wat zorgt voor een continue instroom van goed opgeleide officials. Deze scheidsrechters worden gerespecteerd door de deelnemers en dragen bij aan het hoge niveau van de competities.

- **Duidelijke Communicatie**

De communicatie over activiteiten en wedstrijden is coherent en duidelijk, met effectieve kanalen zoals de website, Facebook, Instagram, het ledenplatform en mailings.

Door deze sterke punten kan de Vlaamse Gewichtheffers Federatie verder bouwen aan een solide toekomst voor de gewichthesport, zowel op recreatief als competitief niveau, en haar positie op internationaal niveau verder versterken.

## **5.2. Zwaktes**

- **Financiële Afhankelijkheid van Subsidies**

De huidige werking van de federatie is sterk afhankelijk van financiële ondersteuning via subsidies. Zonder deze steun is een professionele federatiewerking op lange termijn niet haalbaar, wat de stabiliteit van de federatie bedreigt.

- **Beperkte Sponsoring**

Het is moeilijk om sponsors aan te trekken door het gebrek aan media-aandacht voor gewichtheffen. Ondanks de groei in aantal leden, blijft het een kleinere sportfederatie met minder zichtbaarheid dan sommige grote sporten. De beperkte zichtbaarheid van de sport maakt het minder aantrekkelijk voor potentiële investeerders.

- **Beperkt aantal werknemers**

De federatie beschikt momenteel over twee parttime werknemers voor basiswerking, waardoor essentiële zaken zoals administratie, automatisering, GDPR-beleid nog niet optimaal zijn uitgewerkt. Dit beperkt de efficiëntie van de organisatie.

- **Beperkte Automatisering**

Veel administratieve processen, zoals facturatie, het bijhouden van records, wedstrijdresultaten en de uitbetaling van vrijwilligers, zijn nog niet geautomatiseerd. Dit leidt tot extra werkdruk voor de werknemers/ het bestuur en vermindert de efficiëntie.

- **Gebrek aan Gewichtheffen in Opleiding LO**

Gewichtheffen wordt niet/ beperkt onderwezen in de opleidingen Lichamelijke Opvoeding aan universiteiten en hogescholen in België, wat resulteert in een beperkte kennis van de sport onder docenten. Dit vermindert de doorstroom van potentiële coaches en sporters.

- **Onvoldoende Kennis in de Medische Sector**

Er is een gebrek aan kennis over de voordelen van gewichtheffen in de medische sector. Hierdoor wordt de sport soms onterecht afgeraden door zorgverleners, wat een negatieve impact heeft op de doorstroom van nieuwe sporters.

- **Negatieve Publieke Opinie over Krachtraining voor Jeugd**

De publieke opinie over krachtraining en gewichtheffen op jonge leeftijd is soms nog negatief. Dit belemmert de instroom van jonge atleten, ondanks de bewezen voordelen van de sport.

- **Geen Integratie in SportKompas**

Gewichtheffen is niet opgenomen in het SportKompas, een belangrijk instrument voor de jeugdige sportsselectie in Vlaanderen. Dit leidt tot een gemiste kans om jeugdathleten aan te trekken.

- **Beperkte Meerwaarde voor Recreanten**

Veel clubs sluiten hun recreanten niet aan bij de federatie, omdat de voordelen van lidmaatschap niet voldoende duidelijk zijn. Dit beperkt de groei van het ledenbestand.

- **Langdurige Wedstrijddagen**

Competitiedagen duren vaak erg lang, wat voor zowel atleten als vrijwilligers vermoeiend kan zijn en de aantrekkelijkheid van deelname vermindert.

- **Moelijkheid bij het vinden van Locaties**

Het vinden van geschikte locaties voor wedstrijden is lastig vanwege de specifieke eisen van de sport, zoals de benodigde ruimte en uitrusting (vloer).

- **Overbelasting van de Federatie bij Wedstrijdorganisatie**

De organisatie van wedstrijden rust grotendeels op de schouders van de federatie. Er zijn weinig wedstrijden die zonder de directe hulp van de VGF georganiseerd worden, wat leidt tot een overbelasting van de werknemers, het bestuur en vrijwilligers.

- **Vrijwilligersbelasting**

De VGF is sterk afhankelijk van vrijwilligers, die vaak gedurende de weekends werken. Deze constante belasting kan leiden tot burn-out en afhaken van waardevolle krachten, wat een risico vormt voor de continuïteit van de federatie.

- **Beperkt Aantal Gekwalificeerde Personen voor Cruciale Taken**

Voor bepaalde taken, zoals planning, livestream en secretariaat, zijn slechts enkele mensen beschikbaar. Wanneer deze personen wegvallen, is er geen onmiddellijke vervanging, wat risico's met zich meebrengt voor de continuïteit van deze functies.

- **Gebrek aan Gecertificeerde en/ of ervaren Coaches**

Het aantal (VTS) opgeleide coaches binnen de federatie is laag, wat een belemmering vormt voor de kwalitatieve begeleiding van atleten, vooral op regionaal en lokaal niveau.

- **Overaanbod aan Krachtsportcursussen**

Er is een overvloed aan cursussen in krachtsporten zoals fitness, CrossFit en personal training, waar gewichtheffen vaak op een incorrecte manier wordt aangeleerd. Dit zorgt voor verwarring en inconsistenties in de uitvoering van de sport.

- **Onvoldoende Materiaal in Clubs**

Veel clubs beschikken niet over voldoende of het juiste materiaal om de sport op een kwalitatieve manier te beoefenen, wat de prestaties van de atleten kan beperken.

- **Beperkte Jeugdwerking in Clubs**

Er zijn slechts enkele clubs die een sterke jeugdwerking hebben, en in bepaalde provincies zijn er nauwelijks clubs met een gediplomeerde coach die jonge atleten kan begeleiden.

Deze zwaktes vormen de belangrijkste uitdagingen voor de Vlaamse Gewichtheffers Federatie en vragen om strategische oplossingen om de federatie verder te professionaliseren en haar positie in de topsport te versterken.

### **5.3. Kansen**

- **Subsidies en Professionalisering**

Indien de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) meer subsidies toegewezen krijgt, opent dit de deur naar talrijke kansen. Met de financiële steun kunnen er meer personeelsleden/ meer VTE worden aangesteld, wat bijdraagt aan de verdere professionalisering van de federatie. Dit zal leiden tot een verbeterde organisatie, efficiënter beheer en strategische groei. Bovendien zou de federatie in staat zijn om meer structurele en kwalitatieve ondersteuning te bieden aan haar clubs en leden, wat de algehele werking ten goede komt.

- **Focus op Gewichtheffen**

Doordat de VGF zich uitsluitend richt op de Olympische sporttak gewichtheffen, kan de federatie al haar energie en middelen toewijden aan de ontwikkeling van deze specifieke discipline. Dit maakt het mogelijk om gericht in te spelen op de behoeften van de clubs en atleten, wat de effectiviteit van de federatie vergroot en de kwaliteit van de sport verhoogt.

- **CrossFit als Groeimotor**

De toenemende populariteit van CrossFit - een combinatie van trainingsvormen die zich zowel richt op uithouding, weerstand als kracht en die zich baseert op verschillende bestaande sporten, waaronder gewichtheffen - biedt een belangrijke kans voor de VGF. Veel CrossFit boxen beschikken over grote locaties met voldoende gewichthefmateriaal, waardoor ze uitermate geschikt zijn om grotere gewichthefwedstrijden te organiseren. De aanwezigheid van Olympic lifting in CrossFit leidt bovendien tot een grotere instroom van sporters in de gewichthefsport. Dit kan resulteren in nieuwe gewichthefclubs, meer leden en extra inkomsten voor de federatie.

- **Stijgend Aantal Clubs**

Met het toenemende aantal clubs binnen de federatie groeit ook het potentieel voor inkomsten uit lidgelden en andere bronnen. Deze toename versterkt niet alleen de financiële positie van de

VGF, maar biedt ook mogelijkheden voor bredere dekking en een sterker netwerk van gewichthefclubs door heel Vlaanderen.

- **Rolmodellen in Topsport**

Topsporters zoals Nina Sterckx, Ilke Lagrou en Annelien Vandenabeele zijn inspirerende rolmodellen voor de jeugd en dragen bij aan de positieve perceptie van gewichtheffen. Hun successen op internationaal niveau tonen aan dat Vlaanderen een sterke speler is in de gewichthefsport. Dit biedt een unieke kans om jonge atleten aan te trekken en te motiveren om zich te ontwikkelen binnen de sport.

- **Instroming van Internationale Toppers**

De federatie heeft de kans om te profiteren van de instroom van internationale talenten, waaronder vluchtelingen met ervaring in gewichtheffen. Deze atleten brengen een schat aan kennis en ervaring met zich mee, wat de algehele kwaliteit en diversiteit binnen de federatie kan versterken. Bovendien bieden ze een directe bijdrage aan het competitieniveau en kunnen ze als ambassadeurs dienen voor de sport.

- **Efficiënte Talentontwikkeling in Topsport**

Gewichtheffen biedt kansen voor relatief snelle ontwikkeling tot internationaal topniveau, vooral bij vrouwelijke atleten. Door middel van een doordachte talentdetectie kunnen atleten binnen een periode van vier tot zes jaar op internationaal niveau presteren. Dit geldt vooral voor atleten die een achtergrond hebben in andere explosieve sporten zoals CrossFit, gymnastiek, sprinten of werpnummers in atletiek. De VGF kan hierop inspelen door een systematische benadering van talentontwikkeling, wat kan leiden tot meer succesvolle atleten op het wereldtoneel.

- **Groei van Gewichtheffen als Topsport**

De groeiende populariteit van gewichtheffen, mede door de link met CrossFit, biedt de kans om gewichtheffen als topsport verder te ontwikkelen. Door nieuwe talenten te identificeren en bestaande atleten naar een hoger niveau te tillen, kan de VGF bijdragen aan het versterken van de positie van gewichtheffen binnen de Vlaamse en internationale sportwereld.

- **Vergroten van Inzicht in Talentontwikkeling**

Met gerichte talentdetectie en betere monitoring van jeugdprestaties kan de VGF haar jeugdwerking verder professionaliseren. Door strategisch te investeren in talentontwikkeling en coaches op te leiden, kan de federatie het aantal getalenteerde atleten verhogen en hun potentieel volledig benutten. Dit biedt de mogelijkheid om Vlaanderen op lange termijn succesvol te positioneren op het internationale toneel.

De bovenstaande kansen bieden de VGF een unieke mogelijkheid om haar positie in de gewichthefsport te versterken en te groeien als een professionele en toonaangevende federatie in Vlaanderen.

## **5.4. Bedreigingen**

- **Financiële onzekerheid op lange termijn**

De financiële zelfredzaamheid van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) vormt een serieuze bedreiging. Zonder de structurele steun van subsidies, zowel voor de basiswerking als voor topsport, is de federatie niet in staat om zichzelf op lange termijn te financieren. Dit brengt de continuïteit van de federatie in gevaar en maakt haar kwetsbaar. De afhankelijkheid van externe financiering beperkt de onafhankelijkheid en de groei mogelijkheden van de federatie.

- **Afhankelijkheid van vrijwilligers**

De VGF rust momenteel volledig op de schouders van vrijwilligers, wat betreft zowel kennis als werkkraft. Hoewel deze vrijwilligers enorm waardevol zijn, brengt dit ook aanzienlijke risico's met zich mee. Wanneer sleutelfiguren wegvallen, bijvoorbeeld door uitputting, verandering in persoonlijke omstandigheden, of andere redenen, kan dit leiden tot een acute kennis- en capaciteitskloof. Er is geen garantie voor continuïteit in de werking van de federatie, wat de stabiliteit en professionaliteit in gevaar brengt. Dit risico wordt vergroot door het gebrek aan betaalde werknemers die verantwoordelijkheid kunnen nemen voor essentiële operationele taken.

- **Moeilijkheden bij het vinden van geschikte vrijwilligers**

Aangezien de federatie sterk afhankelijk is van vrijwilligers, kan de toenemende werkdruk en het gebrek aan vervanging leiden tot uitval van deze cruciale krachten. Het is steeds moeilijker om voldoende gemotiveerde vrijwilligers te vinden die bereid zijn om zich langdurig en intensief in te zetten voor de federatie. Deze afhankelijkheid verhoogt de kwetsbaarheid van de federatie.

- **Negatieve perceptie van krachttraining bij jeugd**

Er blijft een hardnekkige en ongegronde negatieve perceptie bestaan over het beoefenen van krachtporten door jeugdige atleten. Ouders, docenten en zelfs medische professionals adviseren vaak tegen krachttraining op jonge leeftijd, ondanks wetenschappelijk bewijs dat dit veilig en gunstig kan zijn onder de juiste begeleiding. Deze verkeerde opvattingen kunnen potentiële atleten ontmoedigen om deel te nemen aan gewichtheffen, wat de groei van de sport belemmert en de instroom van jong talent beperkt.

- **Onzekerheid in publieke opinie en media-aandacht**

Gewichtheffen blijft een relatief onbekende sport in Vlaanderen, wat resulteert in beperkte media-aandacht en publieke bekendheid. Deze lage zichtbaarheid maakt het moeilijk om sponsors aan te trekken en een breder publiek te bereiken. Zonder een sterke aanwezigheid in de media blijft de federatie afhankelijk van nichemarkten en persoonlijke netwerken voor groei, wat haar potentieel beperkt om op grotere schaal te ontwikkelen.

- **Gebrek aan manpower voor wedstrijdorganisatie**

De organisatie van wedstrijden en evenementen rust voor een groot deel op een kleine groep vrijwilligers en scheidsrechters. Deze personele belasting verhoogt het risico dat deze sleutelpersonen uitvallen door burn-out of overbelasting, waardoor het moeilijker wordt om voldoende wedstrijden te organiseren. Als de federatie niet in staat is om voldoende wedstrijden en evenementen te organiseren, kan dit de betrokkenheid van atleten en clubs verminderen, wat uiteindelijk leidt tot een afname in deelname en groei.

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie staat voor verschillende bedreigingen die haar lange termijn succes kunnen beïnvloeden. De grootste uitdagingen liggen op het vlak van financiële onzekerheid, afhankelijkheid van vrijwilligers, negatieve percepties rondom krachtsport. De federatie zal strategisch moeten omgaan met deze bedreigingen om haar groei en stabiliteit in de toekomst te waarborgen.

## **5.1. Slotconclusie      SWOT-analyse      Beleidsplan Gewichtheffen**

Uit de bovenstaande SWOT-analyse blijkt duidelijk dat de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) zowel op korte als lange termijn voor aanzienlijke uitdagingen staat. Hoewel de federatie sterke punten heeft, zoals een toegewijd bestuur, groeiende populariteit dankzij onder andere succesvolle internationale prestaties, zijn er ook wezenlijke bedreigingen die de continuïteit en ontwikkeling van de federatie ondermijnen.

De grootste bedreiging voor de VGF is haar financiële afhankelijkheid van externe middelen. Zonder subsidies voor zowel basiswerking als topsportwerking, is de federatie op lange termijn niet zelfredzaam. Dit betekent dat zonder financiële steun de mogelijkheden voor verdere professionalisering, zoals het aanwerven van (extra) personeel, ernstig worden beperkt. De continuïteit van de werking is daardoor niet verzekerd en de federatie blijft kwetsbaar voor kennisverlies en uitval van cruciale vrijwilligers. Om een stabiele basiswerking te waarborgen en de verdere ontwikkeling van de sport te ondersteunen, is het absoluut noodzakelijk dat de middelen beschikbaar blijven voor het aantrekken van professioneel personeel. Met behulp van deze ondersteuning, kan de groei van de sport verder ook leiden tot het efficiënter creëren van eigen middelen en inkomsten.

Subsidies voor basiswerking en topsportwerking zijn daarom niet alleen wenselijk, maar broodnodig om het voortbestaan van de federatie te garanderen en de Olympische sport gewichtheffen in Vlaanderen verder te ontwikkelen. Deze middelen zullen de federatie in staat stellen om haar huidige sterke punten te benutten, haar zwaktes aan te pakken, en de kansen die zich aandienen optimaal te benutten. Alleen met deze structurele steun kan de VGF haar rol als promotor van gewichtheffen vervullen en het sportieve niveau in Vlaanderen verder opkrikken.

## 6. Doelstellingen

In het kader van het beleidsplan heeft de Vlaamse Gewichthef Federatie (VGF) gekozen voor een gestructureerde en systematische aanpak bij het formuleren van haar doelstellingen. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen strategische en operationele doelstellingen. De strategische doelstellingen vertegenwoordigen de langetermijnvisie en ambities van de VGF, terwijl de operationele doelstellingen specifiek gericht zijn op concrete acties die bijdragen aan de verwezenlijking van deze strategische doelen.

### 6.1. Strategische Doelstellingen

De strategische doelstellingen zijn gericht op het versterken en promoten van de gewichthefsport op alle niveaus in Vlaanderen, van recreatief tot competitief. Deze doelstellingen dragen bij aan de groei en professionalisering van de sport en zijn als volgt:

1. **Verhogen van de participatie in de gewichthefsport**
2. **Verbeteren van de kwaliteit van trainers en coaches**
3. **Verbeteren van clubondersteuning, informatie en communicatie**
4. **Uitbreiden van promotieactiviteiten voor de gewichthefsport**
5. **Verbeteren van het beleid rond gezond en ethisch verantwoord sporten en goed bestuur**
6. **Implementeren van de gesubsidieerde beleidsfocussen**
7. **Uitwerken van een topsportbeleid.**

### 6.2. Operationele Doelstellingen

Om deze strategische doelstellingen te realiseren, zijn er specifieke operationele doelstellingen opgesteld die gericht zijn op de uitvoering van concrete acties en initiatieven. Deze operationele doelstellingen worden uitgewerkt aan de hand van actiepunten die stapsgewijs worden ingevoerd binnen de vastgelegde beleidsperiode.

### 6.3. Monitoring en Evaluatie

Om de voortgang van de doelstellingen te bewaken, wordt gebruik gemaakt van specifieke en meetbare indicatoren. Deze indicatoren zijn gekoppeld aan elk actiepunt en worden jaarlijks geëvalueerd om te bepalen in hoeverre de gestelde doelen worden bereikt. Naast jaarlijkse evaluaties, is er voorzien in een uitgebreide tussentijdse evaluatie van de algehele voortgang in de jaren 2025, 2026, 2027 en 2028.

De resultaten van deze evaluaties worden gerapporteerd en besproken met het bestuur van de VGF en alle betrokken clubs. De opgedane inzichten en feedback zullen gebruikt worden om het beleidsplan indien nodig bij te sturen, en om de effectiviteit van de acties en strategieën te optimaliseren.

Een uitgebreid overzicht van alle actiepunten, indicatoren en evaluatiemomenten is terug te vinden in **Luik 2** van dit beleidsplan.

## 6.4. Topsport

Het beleidsplan **Topsport Gewichtheffen 2025-2028** biedt een uitgebreide en gerichte aanpak voor de ontwikkeling en ondersteuning van topsport binnen de gewichtheffersport. Dit plan richt zich op het versterken van de positie van Vlaamse topsporters op nationaal en internationaal niveau en voorziet in concrete strategieën om het prestatieniveau te verhogen.

Het opstellen van het beleidsplan is een proces geweest van intensieve samenwerking tussen verschillende betrokken partijen. Het plan is zorgvuldig voorbereid door de **directeur Topsport** in nauwe samenwerking met de **Topsportcommissie** en het **bestuursorgaan** van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF). Door deze gezamenlijke inspanning is er een coherent en goed onderbouwd plan ontstaan, dat als basis dient voor de verdere uitbouw van topsport binnen de federatie.

In dit beleidsplan wordt duidelijk uiteengezet hoe de VGF haar topsportbeleid wil vormgeven en welke middelen en structuren er worden ingezet om de beoogde doelen te bereiken. Een belangrijk uitgangspunt in dit proces is de ontwikkeling van talentvolle atleten en het creëren van een professioneel kader waarin topsporters optimaal kunnen presteren. Het plan voorziet tevens in de continue begeleiding van deze atleten door ervaren coaches, sportwetenschappers en andere professionals die een cruciale rol spelen in het waarborgen van hun fysieke en mentale welzijn.

De VGF heeft als doel om haar topsporters de kans te geven te excelleren op het hoogste niveau, zowel binnen nationale competities als op internationale kampioenschappen. Om deze ambitie waar te maken, zet het beleidsplan in op de volgende strategische pijlers:

1. **Talentontwikkeling:** Het identificeren en ondersteunen van jong gewichtheftalent via regionale en nationale programma's, met een duidelijk doorstromingstraject naar topsport.
2. **Professionalisering van coaches en staf:** Het versterken van de professionele capaciteiten van coaches, fysiotherapeuten en sportwetenschappers die direct betrokken zijn bij de begeleiding van topsporters.
3. **Faciliteren van trainingsomstandigheden:** Het voorzien in geavanceerde trainingsfaciliteiten en infrastructuur die aansluiten bij de behoeften van topsporters en hen in staat stellen om op het hoogste niveau te presteren.
4. **Internationale competitie en exposure:** Het actief ondersteunen van deelname aan internationale wedstrijden en het bevorderen van de zichtbaarheid van Vlaamse topsporters in de wereldwijde gewichtheffersport.
5. **Wetenschappelijke ondersteuning:** Integratie van sportwetenschap en experts in het trainingsproces om prestaties te optimaliseren en blessures te voorkomen.

Dit beleidsplan werd samen met het beleidsplan voor de basiswerking ingediend bij Sport Vlaanderen, met als doel de financiering en structurele ondersteuning voor de implementatie van de geschetste topsportstrategie veilig te stellen. De VGF streeft ernaar om topsport binnen de gewichtheffersport naar een hoger niveau te tillen, met als uiteindelijk doel Vlaamse gewichtheffers naar internationale roem te leiden.

## DEEL 2 Beleidsfocussen

### 7. Jeugdsportfonds



# Beleidsfocus

Jeugdsport

Jeugdsportfonds VGF

2025 – 2026

Update 2026 (zie apart document)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## 7.1. Inhoudelijke omschrijving van het project

Het Jeugdsportfonds van de Vlaamse Gewichtheffers Federatie is een project georganiseerd door de VGF in samenwerking met de Vlaamse Overheid/Sport Vlaanderen om de kwaliteit van de jeugdsportwerking en de sportparticipatie van de jeugd binnen onze clubs te verhogen. De VGF wil zowel clubs ondersteunen die veel jeugdleden en reeds jaren een jeugdwerking hebben, als clubs die op gebied van jeugdwerking nog in hun kinderschoenen staan en/of niet erg veel jeugdleden hebben. Deze inspanningen hebben als doel de instroom te verhogen en de drop-out tegen te gaan.

### Visie op jeugd en krachtsport

Kinderen/jongeren en krachtsport werden lange tijd als een foute combinatie aanzien. Mythes, als zou krachtraining de groei afremmen of onvermijdelijk tot blessures leiden lagen aan de basis. Wetenschappelijk studies hebben deze mythes reeds ontkracht. Zoals de studie uitgevoerd door Prof. Dr. Jan Boone 'Krachtraining bij kinderen en adolescenten', onder de vlag van de Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde<sup>1</sup>, de "KINGS-Studie"<sup>2</sup> (Krafttraining Im NachwuchstunGsSport) . Meer nog, dergelijke studies<sup>3</sup> verwijzen niet alleen de onterechte mythes naar de prullenmand, ze bewijzen tevens de positieve effecten van een krachtbevorderende sportactiviteit. Als we kijken naar de voorbereidende oefeningen en trainingen van krachtsport bij kinderen en jongeren, komen we uit bij de activiteiten van crosstraining clubs. Deze clubs en activiteiten worden net als erg positief voor kinderen ervaren.

Vastgestelde effecten van aangepaste, correcte, begeleide krachtraining bij kinderen en adolescenten:

- betere stabiliteit,
- verhoging botdensiteit,
- verhoging spierkracht,
- verbetering van de houding,
- toename van de coördinatie,
- toename van de lenigheid,
- toename van de proprioceptie,
- toename van de explosiviteit,
- positief effect op de eigenwaarde.

De VGF maakt er dan ook een prioriteit van om de krachtsport te promoten naar de jeugd en samen met onze clubs voluit in te zetten op een verdere ontplooiing van jeugdsport, onder kwalitatieve, gerichte begeleiding.

---

<sup>1</sup> <https://kics.sport.vlaanderen/GES/161207>

<sup>2</sup> [https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/trainingswissenschaft/ATB-Ver%C3%B6ffentlichungen/2015\\_Granacher\\_KINGS-Studie\\_LS-45-2.pdf](https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/trainingswissenschaft/ATB-Ver%C3%B6ffentlichungen/2015_Granacher_KINGS-Studie_LS-45-2.pdf)

<sup>3</sup> <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.01264/full>

## **Gegevensanalyse**

De VGF is sinds 2024 opgestart, dus evoluties zijn binnen de Vlaamse Gewichtheffers Federatie niet mogelijk te bekijken. De federatie is gesplitst uit de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie, dus we kunnen wel deels rekening houden met de evoluties uit die federatie.

Alle cijfers en evoluties zijn te zien in het document Reglement Jeugdsportfonds.

We zagen bij de VGPF een constante stijging van het aantal jeugdleden. De verhouding jongens/meisjes schommelt wat, maar gemiddeld een 50/50 verdeling. De inspanningen inzake jeugdleden wierpen zijn vruchten af.

De splitsing van de VGF uit de VGPF zorgt voor een daling in ledenaantal, en dus ook in jeugdleden. Echter is de daling niet erg groot, en zijn er nog voldoende jeugdleden en clubs met jeugdleden. Hieronder een samenvatting van de VGF cijfers.

- De VGF heeft 153 aantal leden onder de 18 jaar (op 01/09/2024). Dit is 13,7% van het totale ledenaantal.
- De verdeling jongens/ meisjes is 60,8% tov 38,6%.
- Van alle jongeren is 15% competitief lid, dat zijn 23 jeugdleden. Dit zijn voornamelijk meisjes (15 tov 8 jongens).
- Er zijn 12 clubs met jeugdleden, dat is 85% van de clubs.

## **Drempels**

- Nog niet alle oude mythes tov krachtsport zijn volledig uitgeroeid. Een inspanning voor een beter en gepast imago is nog steeds nodig.
- Niet alle clubs voelen zich geroepen om jeugd aan te trekken en hebben bijgevolg geen aangepast materiaal.
- De specificiteit van de discipline gewichtheffen is een drempel voor veel jongeren (en hun ouders).
- Omdat er nog maar recent een VTS cursus is, is er een gebrek aan geschoolde trainers.

## **De recreatieve focus**

Krachtsport, gewichtheffen en gelinkte activiteiten, hebben een bepaald imago. Dit heeft zowel een positieve als negatieve insteek. Dit is vooral competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen. Dit imago proberen we met het nieuwe beleid van de VGF te veranderen. We willen de recreatieve vorm van krachtsport en zijn deelnemende doelgroepen in de verf zetten.

De profielen waar de federatie extra moeite voor wenst te doen zijn gezinnen; (groot)ouders en hun kinderen, al dan niet met overgewicht. Recreatieve sporters die de sport laagdrempelig uitvoeren. Zij rekenen op een sportieve en gezondheidswinst en een toename van kracht. Deze zaken is terug te vinden in ons beleidsplan en focussen rond jeugdsport, kansengroepen, antidoping en topsport.

We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ontwikkelen en ondersteunen van loofwaardige projecten en engagementen, waarmee we dan positief en efficiënt kunnen

communiceren. We benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie en uitbreiding van het aanbod.

De betrapte evolutie van het imago van gewichtheffen/krachtsport:

- Toegankelijk
  - Voor alle sportniveaus: competitief én recreatief
  - Voor gezinnen: ouders, grootouders en hun kinderen.
- Gezond en veilig
  - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief
- Sterke topsport voor wie wil

Dit beleid vinden we terug in de ganse werking van de federatie:

- Basiswerking: acties en aandacht voor gezinnen, communicatie, het aanbod, clubondersteuning, opleidingen voor trainers, acties antidoping...
- Beleidsfocus jeugdsport: focus op de jeugd, kwaliteitsvolle en veilige jeugdsport.
- Beleidsfocus kansengroepen: jongeren met overgewicht: jeugdig, gezond en veilig.
- Topsport: talentdetectie met focus op gewichtsklassen met realistische topsportkansen.

### **Doelstelling**

De VGF wenst met het jeugdsportfonds in te zetten op kwaliteitsverbetering van de jeugdsportwerking in de aangesloten sportclubs. Door de clubs te ondersteunen in hun jeugdwerking, beogen we een verhoging van de sportparticipatie van de jeugd, dit zowel door een grotere instroom te verwezenlijken als door de drop out te beperken.

### **Actieplan**

1. Opstarten nieuwe federatie gespecialiseerd in gewichtheffen.
2. Communiceren van de recreatieve focus.
3. Ondersteuning en groei van jeugdsport in de gewichtheffclubs.
4. Specifieke acties voor de doelgroep jongeren met overgewicht.
5. Coaches opleiden binnen de geüpdatet VTS cursussen.

### **Kwaliteitslabel jeugdsport**

Naast de financiële ondersteuning die de clubs ontvangen, ontvangen de clubs die punten scoren op de vier verschillende pijlers een kwaliteitslabel voor jeugdsport. De club kan zelf het label kenbaar maken op haar website, in haar communicaties en publicaties. Zoals je hieronder kan zien, zijn de clubs trots op de erkenning die ze ontvangen en moedigt dit hen aan om zich nog meer in te zetten voor de jeugdleden. Het zal ook zichtbaar zijn op de website van de federatie. De uitreiking van het label gebeurt tijdens de eerstvolgende Algemene Vergadering van de federatie.



Krachtsport Waregem voelt zich 😊 erkentelijk.

24 mei · 🌐



Vandaag, tijdens de algemene vergadering van de VGPF, kreeg Krachtsport Waregem de erkenning als jeugd vriendelijke club.

Dit moedigt ons alleen maar aan om ons nog meer in te zetten voor onze Waregemse jeugd!



### **Ondersteunende rol van de VGF algemeen**

De federatie helpt de planlast te verlagen door de clubs in hun aanvraag te begeleiden. Deze info wordt met een videocall of telefonisch overlopen.

Informatie die reeds bekend is bij de federatie, informatie en bewijzen van het vorige jaar, wordt mee opgenomen. Zo wordt de workload bij de club zo laag mogelijk gehouden.

- Infomoment Jeugdsport en kwaliteitslabel,
- Communicatie en samenwerking bij het opstellen van dossiers,
- Clubondersteuning bij vragen.

### **De bemerkingen van de beoordelingscommissie**

Met de feedback van de beoordelingscommissie werd maximaal rekening gehouden bij de opmaak van het nieuwe dossier.

Met criterium 1 van de beoordelingscommissie werd, samen met communicatie tussen Sport Vlaanderen en de federatie omtrent het toegekende bedrag per bereikt jeugdlid, rekening gehouden. Het aangevraagde budget werd naar beneden aangepast.

## 7.2. Jeugdsportfonds VGF

### Doelstelling

De VGF wenst met het jeugdsportfonds in te zetten op kwaliteitsverbetering van de jeugdsportwerking in de aangesloten sportclubs. Door de clubs te ondersteunen in hun jeugdwerking, beogen we een verhoging van de sportparticipatie van de jeugd, dit zowel door een grotere instroom te verwezenlijken als door de drop out te beperken.

### Wat is het jeugdsportfonds

Dit is een project waarbij subsidiegelden van Sport Vlaanderen, samen met een eigen inbreng van de VGF, aangewend worden ter ondersteuning van clubs met jeugdleden en een jeugdwerking. Zo kunnen de clubs gerichte kosten maken voor een kwalitatieve en kwantitatieve groei van hun aanbod voor de jeugd. Onder 'jeugd' verstaan we kinderen en jongeren die jonger zijn dan 18 jaar.

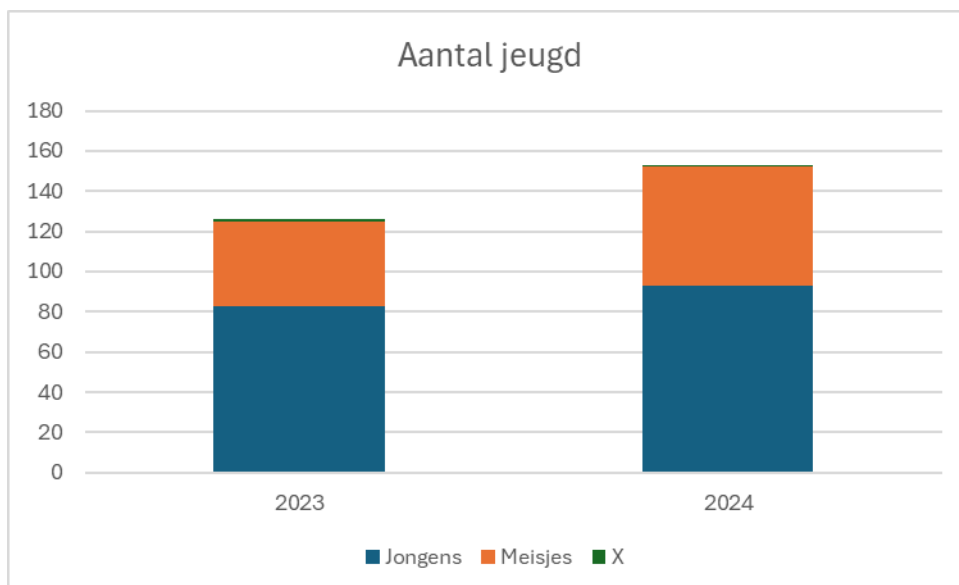
### Gegevensanalyse

De VGF is sinds 2023 opgestart, hieronder kan je de cijfers terugvinden van 2023 en 2024. Een analyse maken over de evolutie van het aantal jeugdleden is niet echt nuttig daar er maar gegevens zijn van twee jaar. De federatie is gesplitst uit de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie, dus we kunnen wel deels rekening houden met de evoluties uit die federatie. De analyse van de evolutie van het aantal jeugdleden van de VGPF werd dan ook hieronder opgenomen.

De splitsing van de VGF uit de VGPF zorgt voor een daling in ledenaantal, en dus ook in jeugdleden. Echter is de daling niet erg groot, en zijn er nog voldoende jeugdleden en clubs met jeugdleden.

### VGF cijfers

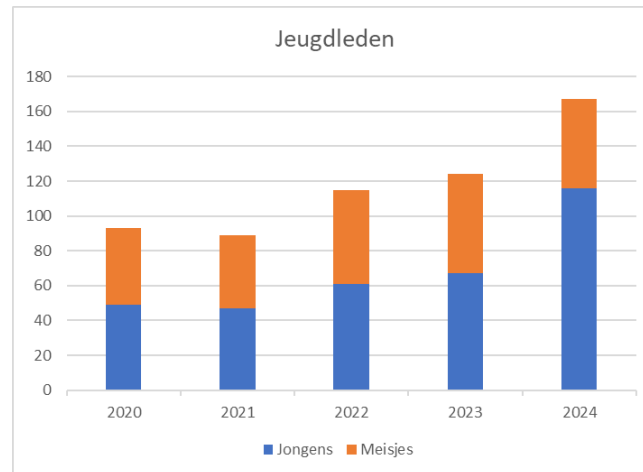
Aantal jeugdleden



- De VGF heeft 153 aantal leden onder de 18 jaar (op 01/09/2024). Dit is 13,7% van het totale ledenaantal.
- De verdeling jongens/ meisjes is 60,8% tov 38,6%.

- Van alle jongeren is 15% competitief lid, dat zijn 23 jeugdleden. Dit zijn voornamelijk meisjes (15 tov 8 jongens).
- Er zijn 12 clubs met jeugdleden, dat is 85% van de clubs.

#### Aantal jeugdleden



We zagen bij de VGPF een constante stijging van het aantal jeugdleden. De verhouding jongens/meisjes schommelt wat, maar gemiddeld een 50/50 verdeling. Binnen het totaal aantal leden evolueerden we tussen 8 tot 13% jeugdleden.

De inspanningen inzake jeugdleden wierpen zijn vruchten af. We weten dat bij jongeren nog een deel leden niet werden aangesloten bij de federatie. Dit is a) omdat clubs bij jeugd voornamelijk enkel de competitieve leden aansluiten, en b) ze niet voldoende aan gewichtheffen doen binnen de club om als lid aan te sluiten. Hoe meer dit wel het geval is, hoe logischer het wordt om ze als lid aan te sluiten.

## **Clubreglement**

De geldelijke steun bestaat uit een financiële ondersteuning voor clubs die aan de deelnamevoorwaarden voldoen, gekoppeld aan de scoring in het puntensysteem met een minimum van 20 punten.

### **Deelnamevoorwaarden**

- De club is aangesloten bij de VGF voor 1 maart van het betreffende kalenderjaar, en heeft al haar financiële verplichtingen ten aanzien van de VGF vervuld.
- De gedragscode van de VGF werd onderschreven door de club.
- De club zorgt voor een correct ledenbeheer, volgens de regels van de VGF.
- De club verklaart zich akkoord met het clubreglement jeugdsportfonds.
- De club heeft een verantwoordelijke jeugd aangesteld.
- De club heeft minstens 3 jeugdleden jonger dan 18 jaar.
  - De club heeft minstens 1 competitielid jonger dan 18 jaar.
  - Jeugdleden worden meegeteld vanaf het minimum van 5 jaar.
- De club organiseert minstens 1 jeugdtraining met jeugdtrainer per week, op een vast tijdstip, over een periode van minimum 30 weken.

## Scoretabel gekoppeld aan het puntensysteem

### 1. Begeleiding van jeugdleden

Voor de trainers in dit onderdeel geldt dat de punten enkel worden toegekend indien de trainers minimaal 30 uur training per jaar geven binnen de setting jeugdsport binnen de club. Hierdoor wordt gefocust op duurzame sportbegeleiding op jeugdig niveau.

Criteria	Beoordeling	Punten
Trainer neemt deel aan een VTS-bijtscholing	Aantal gevolgde VTS-bijtscholingen door een actieve trainer	2/bijtscholing
Clublid volgt een VTS-trainersopleiding	Aantal ingeschreven leden doorheen het jaar (ingeschreven en betaald)	4/deelnemer
Trainer heeft een VTS diploma ✓ Met onderdeel positief coachen of coachen met de M-factor.	Aantal actieve trainers met een VTS diploma, los van het gewichtheffen	2/trainer
Trainer met diploma initiator of Trainer C gewichtheffen ✓ Met onderdeel positief coachen of coachen met de M-factor.	Aantal actieve trainers met diploma initiator of Trainer C	3/trainer
Trainer met diploma bachelor LO	Aantal actieve trainers met diploma bachelor LO	4/trainer X2 indien ook VTS-diploma
Trainer met diploma master LO	Aantal actieve trainers met diploma master LO	5/trainer X2 indien ook VTS-diploma
Trainer heeft een relevant sportgerelateerd diploma	Aantal actieve trainers met diploma: kinesitherapie, geneeskunde, biomedische wetenschappen, of andere aangetoonde relevante opleiding aan hogeschool of universiteit.	2/trainer
Trainer heeft een diploma relevant in jeugdsport binnen andere sporttakken	Aantal actieve trainers met sportgerelateerd diploma, specifiek voor jeugdsport.	1,5/trainer
Trainer begeleidt de jeugdathleten op de VGF-jeugdwedstrijden	Aantal begeleide wedstrijden	1,5/wedstrijd

## 2. Clubstructuur

<b>Criteria</b>	<b>Beoordeling</b>	<b>Punten</b>
Aantal jeugdleden bij nulmeting = aantal op 20/12 van het desbetreffende jaar	Aantal doorgegeven leden die jonger zijn dan 18(min 5j) (Alle 5 – 17-jarigen)	0.25/jeugdlid
Groei van het aantal jeugdleden in de loop van het werkingsjaar. Afrekening op 20/12	Verschil in aantal tussen begin en einde werkingsjaar	Verschil X 1,5
De club heeft een club-API (aanspreekpunt integriteit)	Gegevens club-API doorgegeven aan VGF en vermelden op de club-website	6
De club promoot het onderschrijven van het ethisch beleid en het integriteitsbeleid van de federatie, met inbegrip van de gedragscodes.	Ondertekend document en info staat vermeld op website of drukwerk.	1 per onderdeel (max 3)
De club is een vzw	Ja/nee	Ja = 5
De club biedt een G-sport programma aan voor jeugdleden	Vermeld op website of drukwerk	4
De club biedt een voordelig tarief of tegemoetkoming voor jongeren in armoede	Vermeld op website of drukwerk	5
De club biedt een voordelig tarief of tegemoetkoming voor meerdere aansluitingen binnen het gezin.	Vermeld op website of drukwerk	6

### 3. Aanbod naar de jeugd

<b>Criteria</b>	<b>Beoordeling</b>	<b>Punten</b>
De club organiseert een jeugdwedstrijd	Ja/nee, de club bezorgt promomateriaal met datum, voor aanvang aan VGF	Ja= 4
De club organiseert gratis proeflessen, 'start-to' sessies, voor beginnende jongeren tot 18j	Ja/nee, de club bezorgt promomateriaal met datum, voor aanvang aan VGF. Punten afhankelijk van mogelijkheden per persoon	1pp = 2pt 2pp = 4pt 2+pp = 8pt
De club investeert verder in voldoende aangepast materiaal	Ja/nee, overzicht en betaalde kost met factuur/aankoopbon	Ja= 4
De club neemt actief deel aan het project kansengroepen van de federatie, gericht naar jongeren met overgewicht.	Ja/nee, de club neemt deel en begeleid de doelgroep, en communiceert hierover extern	Ja= 8
De club heeft een aangepast programma voor specifieke minderjarige doelgroepen	Ja/nee, de club heeft een programma, en communiceert hierover extern	Ja= 4
De club organiseert activiteiten gericht naar gezinnen: de combinatie kinderen en (groot)ouders.	Ja/nee, de club bezorgt promotiemateriaal met datum, voor aanvang aan VGF. Punten per activiteiten	1 activiteit= 1 pt 2 activiteiten=2pt 2+ activiteiten = 4pt

#### 4. Inspraak en plezier

**Inspiratie hierover vinden de clubs op volgende link: Geef tieners een stem!**

<https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/geef-tieners-een-stem/>

Voorbeelden om de cohesie, sfeer, integriteit voor het individu binnen de groep/het team en de club te verbeteren.

- De club organiseert een actie gericht naar de tieners - Inspiratie vind je in de tieneracties van Geef tieners een stem (zie hieronder).
- Minstens 1 keer per jaar mogen de jongeren in de club een event/activiteit organiseren naast de training/sportactiviteit - Inspiratie vind je hieronder.
- Wanneer een speler geblesseerd is, wordt een manier uitgewerkt binnen de club om de speler te blijven betrekken bij de trainingen en competities.
- De club heeft gebruik gemaakt van 1 van de tools rond 'meisjes aan het sporten houden' van Geef tieners een stem (komt einde 2024 online) bewijsstuk verslag/ foto.

Voorbeelden om de stem van jeugdleden en ouders binnen de club te stimuleren.

- Speel het kaartspel 'Ons gedacht' met minstens één groepje tieners uit de club (bewijsstuk = verslag met 3 concrete gekozen acties) - zie kaartspel Geef tieners een stem
  - Door dit spel te spelen met tieners, ontdekken zij wat er binnen de sportclub of trainingsgroep speelt.
  - De speelse aanpak zorgt ervoor dat tieners gemakkelijker hun mening geven.
  - Het spel biedt hen de kans om zowel positieve als verbeterpunten te benoemen, wat leidt tot drie concrete actiepunten die zij zelf of samen met het clubbestuur willen oppakken.
- De club toont aan hoe ze aan de slag gegaan is met de drie concrete acties die voortvloeien uit het kaartspel (bewijs = realisatie) - zie kaartspel Geef tieners een stem
- De club heeft een jeugdbestuur bestaande uit jongeren, dat minstens 1-2 keer advies geeft aan het bestuursorgaan van de club.
- In het bestuursorgaan zetelt minstens 1 jongere (t.e.m. 19 jaar)
- Organiseer jaarlijks (bij de start van het seizoen) een infovergadering **met de ouders** rond verwachtingen naar ouders toe, manier van werken, -zie tool ouder-time van Geef tieners een stem

Criteria	Beoordeling	Punten
De club geeft tieners een stem.	Ja/nee, de club bezorgt de VGF de bewijzen	Ja= 3
De club geeft aandacht aan, of organiseert activiteiten voor een meer kwaliteitsvolle sportbeleving ifv <b>plezierbeleving, cohesie en integriteit van het individu.</b>	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja=3/activiteit X2 indien onderdeel van een specifiek beleid
De club organiseert extrasportieve activiteiten gericht naar gezinnen.	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja=3/activiteit X2 indien onderdeel van een specifiek beleid
De club geeft aandacht aan, of organiseert activiteiten voor een	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja=3/activiteit

meer kwaliteitsvolle sportbeleving ifv <b>betrokkenheid en inspraak.</b>		X2 indien onderdeel van een specifiek beleid
De club neemt deel aan promotionele activiteiten van derden.	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja= 2/activiteit

## De score en ondersteuning

Door punten te scoren verdient de club zijn deel van de aanvullende ondersteuning, volgens een verdeelsleutel. Het totaal aantal punten verdiend door alle clubs samen vertegenwoordigen het totaal van de mogelijke subsidie. Deze subsidie gedeeld door dit puntentotaal staat voor de waarde van één punt. De subsidie die elke club ontvangt = het aantal punten door de club verdiend x de waarde van één punt.

Voorbeeld:

Te verdelen subsidie = 5000€

Puntentotaal van alle clubs = 625

1 punt is dus 8€ waard (5000/625)

Puntentotaal club 1 = 65 => subsidie club 1 = 65\*8= 520€

## Controle

De club geeft door aan de federatie hoe het scoort op de verschillende criteria. Het voorziet hiervan spontaan bewijzen, of geeft ze aan bij navraag. De bewijzen worden digitaal aangegeven: dit kan via mail of via een link naar bewijs. De federatie beoordeelt de echtheid en relevantie van de aangeleverde info en maakt hierop keuzes. De clubs werken maximaal mee met de federatie om het dossier volledig en correct te maken. de uiteindelijke keuze van de federatie is bindend.

## Timing

Datum	Clubs	VGF
Februari		Communiceren jeugdsportfonds en clubreglement
Maart		Infomoment Jeugdsportfonds
Maart tem november	Indienen aanvraagdossiers Communicatie rond dossiers	Aanvragen extra info Tussentijdse communicatie naar timing en dossierstukken
November		Reminders indienen dossiers
1 december	Indienen definitieve dossiers	
December	Indienen bijkomende informatie	Opvragen bijkomende informatie indien nodig
20 december		Afsluit telling ledenaantallen per club. Opmaak definitieve scores per club.
Eind december		Uitbetaling subsidie (binnen kalender en boekjaar)
Januari		Toekennen kwaliteitslabel jeugdsport

## Kwaliteitslabel jeugdsport

Naast de financiële ondersteuning die de clubs ontvangen, ontvangen de clubs die punten scoren op de vier verschillende pijlers een kwaliteitslabel voor jeugdsport. De club kan zelf het label kenbaar maken op haar website, in haar communicaties en publicaties. Zoals je hieronder kan zien, zijn de clubs trots op de erkenning die ze ontvangen en moedigt dit hen aan om zich nog meer in te zetten voor de jeugdleden. Het zal ook zichtbaar zijn op de website van de federatie. De uitreiking van het label gebeurt tijdens de eerstvolgende Algemene Vergadering van de federatie.



Krachtsport Waregem voelt zich 😊 erkentelijk.

24 mei · 🌐



Vandaag, tijdens de algemene vergadering van de VGPF, kreeg Krachtsport Waregem de erkenning als jeugd vriendelijke club.

Dit moedigt ons alleen maar aan om ons nog meer in te zetten voor onze Waregemse jeugd!



## Ondersteunende rol van de VGF algemeen

De federatie helpt de planlast te verlagen door de clubs in hun aanvraag te begeleiden. Deze info wordt met een videocall of telefonisch overlopen.

Informatie die reeds bekend is bij de federatie, informatie en bewijzen van het vorige jaar, wordt mee opgenomen. Zo wordt de workload bij de club zo laag mogelijk gehouden.

- Infomoment Jeugdsport en kwaliteitslabel,
- Communicatie en samenwerking bij het opstellen van dossiers,
- Clubondersteuning bij vragen.

## 8. Beleidsfocus Kansengroepen: Jongeren met overgewicht



# Beleidsfocus

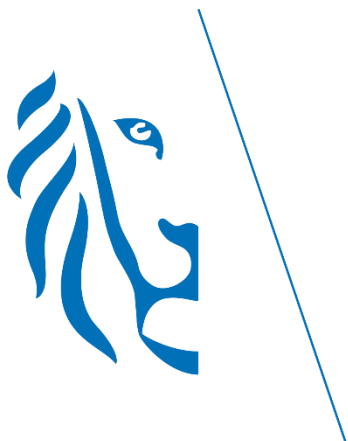
Kansengroepen

Krachtsport voor jongeren met overgewicht

2025 & 2026

Update 2026:

subsidieaanvraag werd niet goedgekeurd in 2025



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## 8.1. Inhoudelijke omschrijving

### Samenvatting premisses

1. Zware mensen kunnen meer gewicht duwen dan lichtere mensen. Er is meer spierkracht aanwezig.
2. Krachtsport met correcte begeleiding is positief voor jongeren.
3. De VGF focust op ondersteuning van recreatieve sporters die op een laagdrempelige manier het gewichtheffen leren kennen.
4. Overgewicht en obesitas is aanwezig in Vlaanderen.
  - Overgewicht heeft een negatief effect op de fysieke en mentale gezondheid.
  - Jongeren stappen voor de behandeling van deze problematiek naar professionele instellingen. Voornamelijk pediatriesch multidisciplinaire obesitas centra, die een riziv conventie hebben voor de behandeling van deze problematiek.
5. Krachtsport initiaties sluiten ideaal aan op de multidisciplinaire behandeling binnen de PMOC riziv conventie.
  - De conventie eindigt met een sportieve doorverwijs, maar heeft geen effectieve sportactiviteiten.
6. Krachtsport initiaties zijn een uitstekend antwoord op de noden en behoeften van de doelgroep.
  - Gewichtheffen is een gepaste beweegcomponent.
  - Gewichtheffen heeft positieve fysieke en mentale effecten.
  - De beweegcomponent is een kwalitatieve meerwaarde binnen het duurzame verhaal van de behandeling van de patiënt van opname tot volledige genezing. Het zorgt voor een lagere kans op recidive.
7. De beleidsfocus loopt reeds 2 jaar via de VGPF
  - Opstart initiaties bij 4 instellingen.
  - Uitwerken faciliterende samenwerkingen.
  - Overleg met de doelgroep.
  - Overleg opstart bij 4 andere instellingen.
8. De beleidsfocus wordt onder de VGF verdergezet
  - Duurzame krachtsport initiaties in 8 verschillende locaties
  - Vervolgverhaal van deelnemers naar de clubs.

### Uitwerking project

Het project heeft reeds 2 jaar gelopen onder de VGPF Federatie. Het plan is de inspanningen door te trekken onder de nieuwe Vlaamse Gewichtheffers Federatie.

- De VGF organiseert, met zorginstellingen als partners, gewichthefinitiaties voor de jongeren met overgewicht.
- Het aantal samenwerkingen en locaties doen stijgen.
  - Alle PMOC worden aangesproken,
  - Andere instellingen of initiatieven met vergelijkbare doelstellingen worden aangesproken.
  - Elk jaar 2 locaties met concrete activiteiten extra.
- De kwaliteit van de samenwerkingen doen stijgen.

- Meer en betere activiteiten per locatie.
- Extra trainers en gepast materiaal.
- Bijscholingen voor trainers en begeleiders.
- De linken met de sportclubs worden nauwer.
  - De instellingen en de clubs zorgen voor een drempelverlagend effect bij de doelgroep, opdat zij duurzame sportactiviteit in hun gedrag vastleggen.
  - De instellingen en de clubs kennen elkaar beter, en passen hun aanbod op elkaar af.
- Input van de doelgroep
  - We bevragen de doelgroep en nemen hun mening mee in de evaluatie van het project.
  - Interessante profielen worden binnen een werkgroep opgenomen om het project te verbeteren.

### **Doelstellingen – beoogde resultaten**

#### Voor de deelnemers

- Stijgende fysieke fitheid & fysieke activiteit bij jongeren met overgewicht. Het ervaren van de positieve gezondheidsbevorderende effecten daarbij.
- Stijgende eigenwaarde en motivatie om te sporten door succeservaring in de krachtsport. Stijging van het mentaal welzijn.
- De beweegcomponent is een kwalitatieve meerwaarde binnen het duurzame verhaal van de behandeling van de patiënt van opname tot volledige genezing.

#### Voor de instellingen

- De PMOC hebben een uitgeschreven, geconventioneerde behandeling voor jongeren met overgewicht en obesitas. Hierin is o.a. een behandelingstraject met een kinesist, maar geen beweegcomponent. Er is wel een doorverwijsplicht naar fysieke activiteit. Dit project zorgt voor een duurzame en preventieve aanvulling op de behandeling. Een daling voor de kans op recidive na behandeling.

#### Voor de clubs en de sport

- Krachtsport promoten bij jongeren met overgewicht.
  - Meer jongeren met overgewicht vinden de weg naar de krachtsport clubs.
  - Meer leden bij de clubs en federatie.
- Meer trainers zijn onderlegd in het begeleiden van jongeren en personen met overgewicht.
  - Meer clubs staan open, en hebben aangepast materiaal, ruimte en structuur voor jongeren en personen met overgewicht.
- Het ontkrachten van de mythe als ware krachtsport niet goed voor jongeren. Waardoor jongeren gemakkelijker de stap zetten naar een krachtsport club.
- Het promoten van de gezondheidsbevorderende eigenschappen van de krachtsport.

## 8.2. Projectplan

### **Uitwerking premisses: het waarom van het project**

1. Zware mensen kunnen meer gewicht duwen dan lichtere mensen. Er is meer spierkracht aanwezig.

In competities gewichtheffen tillen de zwaardere gewichtsklasses meer kilo's dan de lichtere gewichtsklasses.

2. Krachtsport met correcte begeleiding is positief voor jongeren.

De studie van Prof. Dr. Jan Boone over krachtsport bij jongeren is op de website van Gezond Sporten te vinden. <https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/09/06/Krachtraining-bij-kinderen-en-jongeren>

### **Opportunititeit**

De combinatie van beide uitgangspunten: het aanbieden van krachtsport aan jongeren met overgewicht. Jongeren met overgewicht hebben baat bij begeleiding naar aangepast sporten, en zullen een succeservaring hebben bij het uitvoeren van krachtsport. De onmiskenbare voordelen van sportieve activiteit, gecombineerd met een mentale motivatie door de succeservaring, motiveren de jongeren om sport een onderdeel te maken van hun routine. Voor de krachtsport heeft dit project een promotionele opportuniteit: het wordt in de sportmarkt gezet als sport die geschikt is voor jongeren, en geschikt is voor mensen met overgewicht.

3. De VGF focust op ondersteuning van recreatieve sporters die op een laagdrempelige manier het gewichtheffen leren kennen.

Zie het beleidsplan van de VGF.

4. Overgewicht en obesitas is aanwezig in Vlaanderen.

### **Doelgroep: Jongeren met overgewicht**

- Krachtsport of gewichtheffen voor jongeren is in recreatieve vorm mogelijk vanaf 8j. De leeftijd van de doelgroep binnen het project is tussen 10 en 18 jaar.
- Overgewicht: jongeren die met overgewicht kampen of obesitas hebben, en hiervoor in behandeling zijn. 'In behandeling' kan ook laagdrempelig bekeken worden: de jongeren wensen iets te doen aan de negatieve fysieke en mentale effecten van hun overgewicht en hebben hiervoor reeds de stap gezet naar een ondersteunende of behandelende instelling.

### **Overgewicht en obesitas**

- Ongeveer 1/5 van onze Vlaamse jongeren weegt te veel.
- 16.2% heeft overgewicht en 5.8% obesitas.
- De geslachtsratio is gelijk.

- Er is een sociaaleconomische gradiënt.
  - Overgewicht heeft een negatief effect op de fysieke en mentale gezondheid.
  - Jongeren stappen voor de behandeling van deze problematiek naar professionele instellingen. Voornamelijk pediatriesch multidisciplinaire obesitas centra, die een riziv conventie hebben voor de behandeling van deze problematiek.

## PMOC

Het Riziv heeft in samenwerking met het Zeepreventorium een conventie opgestart om de behandeling van obesitas bij jongeren in Vlaanderen gelijk te maken en te ondersteunen. Ziekenhuizen kunnen intekenen om hun werking op elkaar af te stemmen en ondersteuning te ontvangen. In de conventie is er sprake van een doorverwijs naar een beweegcomponent. Meer info over het Pediatriesch Multidisciplinair Obesitas Centra vind je in onderstaande link.

<https://www.riziv.fgov.be/nl/professionals/verzorgingsinstellingen-en-diensten/gespecialiseerde-centra/zorgtraject-obesitas-bij-kinderen-multidisciplinaire-zorg-voor-een-betere-behandeling-van-uw-jonge-patienten>

5. Krachtsport initiaties sluiten ideaal aan op de multidisciplinaire behandeling binnen de PMOC riziv conventie.
  - De conventie eindigt met een sportieve doorverwijs, maar heeft geen effectieve sportactiviteiten.
6. Krachtsport initiaties zijn een uitstekend antwoord op de noden en behoeften van de doelgroep.
  - Gewichtheffen is een gepaste beweegcomponent.

De bewegingen zijn voor de doelgroep uiterst gepast. Ze zijn geïsoleerd en worden lineair uitgevoerd: in 1 vlak van boven naar beneden. Er zijn geen of nauwelijks belastende rotatiekrachten. Er zijn weinig variabelen waarmee moet rekening gehouden worden: het is een individuele sport, op een vaste, platte oppervlakte, met weinig materialen. Er is veel aandacht voor de houdingsspijeren, de core stability, de spieren van de romp, rug, benen en schouders, wat een positief blessurepreventief effect geeft. Er zijn geen dure kledijvoorschriften. Al deze onderdelen zijn positief voor een minder mobiele doelgroep zonder sportieve achtergrond.

De oefeningen hebben betrekking op dagdagelijkse bewegingen zoals buigen, opstaan en tillen. De basis is gebaseerd op: proprioceptie, coördinatie, lenigheid, kracht, techniek, snelheid. Het is een veilige sport met weinig blessures. Het bewijs vinden we bij andere sporten, waarbij deze oefeningen en trainingen vaak ondersteunend worden uitgevoerd. Het zijn vergelijkbare activiteiten die ook bij Multimove bij kinderen worden uitgevoerd.

- Gewichtheffen heeft positieve fysieke en mentale effecten.

## Positieve effecten voor de doelgroep

Hieronder de positieve effecten van aangepaste krachtsport voor jongeren. We bieden laagdrempelig, op initiatie of recreatief niveau gewichtheffen en opbouwende oefeningen aan. Daarbij ligt de focus niet op zware gewichten of spieropbouw. De positieve effecten zijn bewezen op volgende onderdelen.

- Betere stabiliteit
- Verhoging botdensiteit
- Verhoging spierkracht
- Verbetering van de houding
- Toename van de coördinatie
- Toename van de lenigheid
- Toename van de proprioceptie
- Toename van de explosiviteit
- Positief effect op de eigenwaarde

**Naast fysieke gezondheidsproblematieken zijn er ook mentale gezondheidsproblematieken.**

Mensen met obesitas krijgen te maken met discriminatie, negatieve houdingen en vooroordelen. Dat heeft op psychologisch en sociaal vlak heel wat negatieve gevolgen.

Een toename van de eigenwaarde en weerbaarheid heeft een positief effect op het mentale welzijn.

- De beweegcomponent is een kwalitatieve meerwaarde binnen het duurzame verhaal van de behandeling van de patiënt van opname tot volledige genezing. Het zorgt voor een lagere kans op recidive.
7. De beleidsfocus loopt reeds 2 jaar via de VGPF
- Opstart initiaties bij 4 instellingen.

Dit project is een onderdeel van een ruimere multidisciplinaire aanpak & behandeling van vastgestelde problemen van de doelgroep in gespecialiseerde centra. Er zijn 2 types instellingen: residentieel en ambulante.

Contact leggen met instellingen, vastleggen van samenwerkingen. Elk op hun eigen snelheid. Zie verder in het projectplan voor het overzicht. Vooral een hele goede samenwerking met het Zeepreventorium.

- Faciliterende samenwerkingen uitwerken
  - Démos: ondersteuning inhoudelijk en als facilitator voor Eetexpert.
  - Eetexpert: ondersteuning van communicatie.
  - Opstart ondersteunende documenten via Rugby Vlaanderen.
- Overleg met de doelgroep

De deelnemende doelgroep wordt met een enquête bevraagd. De input hiervan wordt meegenomen in de evaluatie. De vragen gaan over het ontdekken van drempels, hoe leuk ze het

vinden, (waar) willen ze dit nog doen, hoe voelen ze zich er bij...? Zoveel mogelijk input zorgt voor een verbetering van het project.

- Overleg opstart bij 4 andere instellingen.
- 8. De beleidsfocus wordt onder de VGF verdergezet
  - Duurzame krachtsport initiaties in 8 verschillende locaties
  - Vervolgverhaal van deelnemers naar de clubs.

## Doelstellingen – beoogde resultaten

### Voor de federatie

- De VGF organiseert krachtsport initiaties voor jongeren met overgewicht. Het biedt gepaste, kwalitatieve en geschikte fysieke activiteit aan, om de doelgroep uiteindelijk te motiveren sportieve activiteit duurzaam in hun gedrag in te brengen.

### Voor de deelnemers

- Stijgende fysieke fitheid & fysieke activiteit bij jongeren met overgewicht. Het ervaren van de positieve gezondheidsbevorderende effecten daarbij.
- Stijgende eigenwaarde en motivatie om te sporten door succeservaring in de krachtsport. Stijging van het mentaal welzijn.
- De beweegcomponent is een kwalitatieve meerwaarde binnen het duurzame verhaal van de behandeling van de patiënt van opname tot volledige genezing.

### Voor de instellingen

- De PMOC hebben een uitgeschreven, geconventioneerde behandeling voor jongeren met overgewicht en obesitas. Hierin is o.a. een behandelingstraject met een kinesist, maar geen beweegcomponent. Er is wel een doorverwijsplicht naar fysieke activiteit. Dit project zorgt voor een duurzame en preventieve aanvulling op de behandeling. Een daling voor de kans op recidive na behandeling.

### Voor de clubs en de sport

- Krachtsport promoten bij jongeren met overgewicht.
  - Meer jongeren met overgewicht vinden de weg naar de krachtsport clubs. Als gedragsverandering, preventie tegen mogelijke gezondheidsklachten of aanpakken van bestaande gezondheidsklachten.
  - Meer leden bij de clubs en federatie.
- Meer trainers zijn onderlegd in het begeleiden van jongeren, en jongeren met overgewicht, en ook volwassenen met overgewicht.
  - Meer clubs staan open, en hebben aangepast materiaal, ruimte en structuur voor jongeren, en jongeren met overgewicht, en ook volwassenen met overgewicht.
- Het ontkrachten van de mythe als ware krachtsport niet goed voor jongeren. Waardoor jongeren gemakkelijker de stap zetten naar een krachtsport club.
- Het promoten van de gezondheidsbevorderende eigenschappen van de krachtsport, een onderdeel van een imagooverandering van de sport en de federatie.

## **Stand van zaken beleidsfocus Kansengroepen 2023 en 2024**

### **Concrete acties: de werking van 2023 – 2024 wordt verdergezet in 2025 - 2026**

Binnen het project werken we samen met de instanties waar de doelgroep zelf al naartoe is gestapt voor de behandeling van hun problematiek. Deze instanties en de VGPF clubs slaan de handen in elkaar om de doelgroep in onze sport te initiëren.

Bij de instellingen wordt in de eerste fase gewerkt aan de gezondheid, kennis en mentaal welzijn. Aansluitend wordt doorverwezen naar beweging en sport: dan is krachtsport een ideale oplossing. Krachtsport, gewichtheffen, leent zich goed om bij beginnende sporters aan te brengen. Bij mensen met slechte of matige proprioceptie, lenigheid of kracht. De fysieke drempels om te starten met de basisbewegingen van onze sport zijn laag. Er is veel aandacht voor de houdingspijpen, wat een positief blessurepreventief effect geeft.

Eind 2023 schreven verschillende instellingen in voor een nieuwe conventie Pediatrisch Multidisciplinair Obesitas Centrum (PMOC). Dit gaf ons de moed dat de inspanningen van 2023 in een stroomversnelling gingen, en meer concrete uitwerkingen mogelijk waren. Echter pas in 2024 werkten verschillende instellingen hun aanbod uit volgens de noden van de conventie, en werd de beweegcomponent minder prioritair. Pas later kwam onze samenwerking opnieuw op tafel te liggen.

We verduurzamen de samenwerkingen met de verschillende organisaties, en we gebruiken de good practices bij de verschillende locaties. Van opstart/pilootprojecten gaan we naar een duurzaam proces waarbij de krachtsport als vast onderdeel van de aanpak naar de jongeren is ingebed. Het programma van beide partners wordt vastgelegd en op elkaar afgestemd, om een optimaal aanbod te vormen voor de doelgroep, en een meerwaarde te betekenen voor alle betrokken partners.

Vanuit de VGPF clubs is er steeds snel bereidwilligheid om samen te werken, clubs en coaches te selecteren om de trainingen te organiseren. Ze staan er voor open, de vraag was aanwezig om op dit niveau samen te werken.

De kennis en ervaring van het Zeepreventorium wordt gebruikt om het project kwalitatiever te maken. Kennis over de drempels en barrières van de doelgroep, over het gericht communiceren en motiveren van de doelgroep (voor bijscholingen van de coaches) en hoe de doelgroep gemotiveerd houden in het aanpassen van hun gedrag, om recidive tegen te gaan.

Het project wordt op 2 manieren georganiseerd. Gezien de verschillende organisaties waar de doelgroep verzamelt, kunnen beide naast elkaar bestaan. Ofwel komt de trainer en/of het materiaal naar de doelgroep. Ofwel komt de doelgroep naar de club met trainers en materiaal. Dit is afhankelijk van de situatie in de instelling: ofwel is dit residentieel, ofwel niet residentieel. De federatie voorziet begeleiding, opleiding, materiaal en ruimte.

1. De trainer en/of het materiaal naar de doelgroep.

De doelgroep bevindt zich niet in de nabijheid van een VGPF club, en/of de doelgroep is verzameld in een residentieel instelling. De trainers komen naar de doelgroep om daar krachtsport te geven. Er dient materiaal aangekocht te worden, zodat het transport van het materiaal niet steeds nodig is, en waardoor de duurzaamheid van het project nadien gewaarborgd wordt.

De trainer komt naar de locatie van de doelgroep, en geeft de jongeren aangepaste initiatie of training. De bestaande begeleiders van de organisatie worden door de trainers opgeleid om de duurzaamheid van het project te vergroten. Na verloop van tijd kunnen de lokale begeleiders ook los van de vaste trainingsmomenten de krachtsport bij de doelgroep aanvullend onderrichten.

De instelling kan als VGPF of later VGF-club aansluiten om de band en ondersteuning nog beter te kunnen maken, zeker naar het vervolgtraject van het project toe. Er is reeds sport en fitnessmateriaal aanwezig maar er dient extra sportspecifiek materiaal gekocht te worden. De aangesloten leden zijn dan de jongeren die effectief van het aanbod genieten. Momenteel is nog geen instelling op dit aanbod ingegaan.

## 2. De doelgroep naar de club met trainers en materiaal.

De doelgroep en organisatie bevinden zich in de nabijheid van een VGPF-club. Het materiaal en de trainers zijn aanwezig. De doelgroep is niet in een internaat gecentraliseerd. We maken afspraken met de instelling: de doelgroep zorgt zelf voor het transport naar de club. Het transport is geen drempel, want de deelnemers zorgen zelf wekelijks voor het transport naar de instelling.

De groepen worden ontvangen in de clubs, en krijgen initiaties en begeleide trainingen door de trainers. De begeleiding is in de eerste weken intensief, maar verloopt vlotter naarmate de weken vorderen. De doelgroep leert met de toestellen te werken en doelstellingen te bereiken. Ze leren hoe er getraind kan worden om progressie te boeken.

Het is ook mogelijk dat er materiaal wordt meegenomen om de initiatie in de instelling te organiseren. Dan wordt er voor licht materiaal gekozen, en overstijgt dit het niveau van initiatie niet.

### **Extra samenwerkingen niet-PMOC**

De federatie beperkt zich niet enkel tot de PMOC, al is dit wel de primaire bron van samenwerking. Er zijn organisaties die hetzelfde doel hebben, waarmee we ook samen werken. De sportdienst van Waregem werkt samen met de obesitaskliniek Waregem en organiseert sportactiviteiten voor jongeren met overgewicht. Wij breiden hun aanbod uit met krachtsport initiaties.

Stad Gent heeft buurtsport initiatieven die zich mede richten tot jongeren met overgewicht. We zijn in gesprek om dit aanbod op elkaar af te stemmen.

### **Geef de doelgroep een stem**

Om het project zo goed mogelijk met de doelgroep af te stemmen, wordt ze bevroegd. De deelnemers wordt verschillende vragen voorgesteld naar hun mening over de krachtsport initiaties. Hoe voelen ze zich hier bij, vinden ze dit leuk, willen ze dit in clubverband verder doen, in welke groep (apart of inclusief), wat zijn hun drempels in het ganse traject...

Op die manier kan er nog meer rekening gehouden worden met hun mening. We nemen de resultaten mee, en de jongeren die het meest geëngageerd zijn worden opgenomen in een taskforce om geregeld mee terug te koppelen gedurende de komende 2 jaar.

Er wordt een tijdslijn uitgewerkt om aan te tonen wat de mogelijke en gewenste evolutie is van een deelnemer in een duurzaam traject.

### Link met de reguliere clubwerking.

We brengen de reguliere clubwerking naar de doelgroep toe. Deze groep deelnemers beginnen op een lager niveau dan de doorsnee opstartende krachtspartner. Dit vormt echter geen probleem voor de trainer. We nemen extra tijd in de opstartfase. De opstartfase wordt hier eigenlijk het doel: het lichaam klaar maken om uiteindelijk de sport te kunnen uitvoeren.

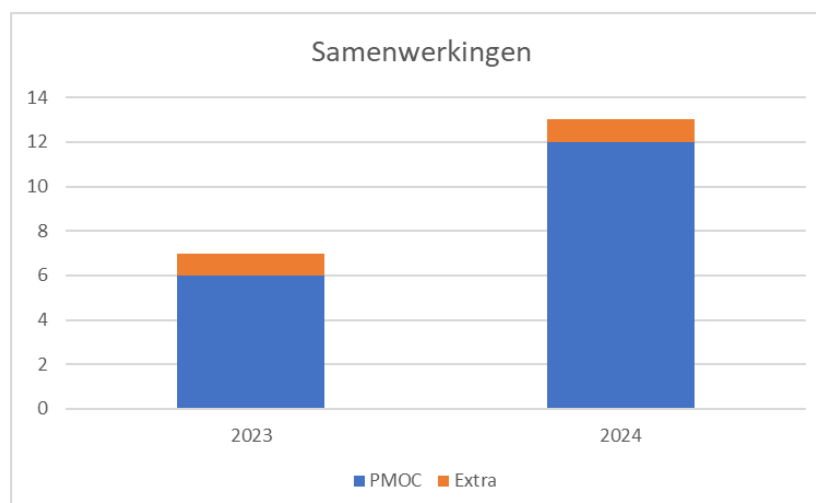
Het verschil met de reguliere werking is een lager startniveau, waardoor een langere opstartfase gebruikt wordt. We trainen op een andere locatie en/of een ander tijdstip. We gebruiken voornamelijk het initiatiemateriaal, en mogelijks extra ondersteunend materiaal. De trainers zijn op deze manier van werken voorbereid.

### Gegevensanalyse

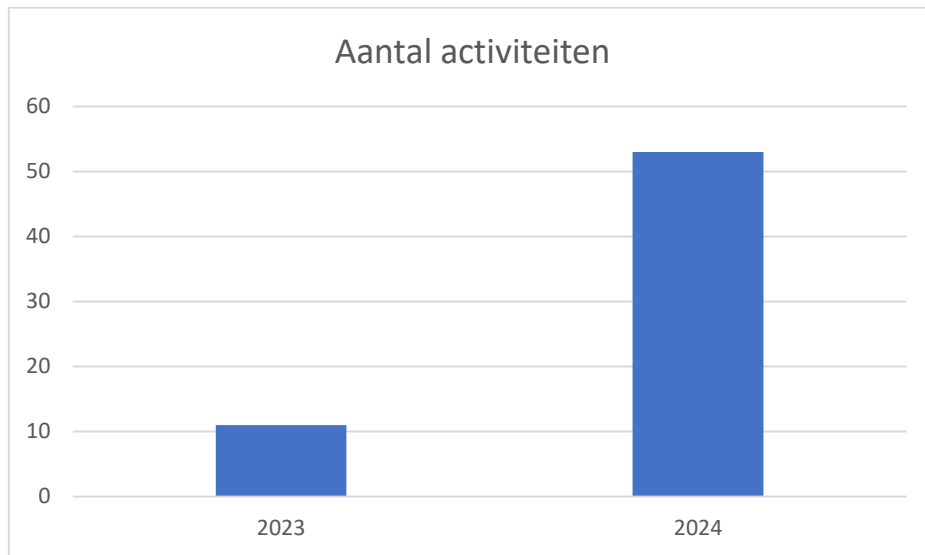
Hieronder de deelnemers aan het project in 2023 en 2024, deelnames via het project van de VGPF. We zien een stijging in aantal locaties van samenwerkingen met instellingen, activiteiten, aantal individuele deelnemers\* en totaal aantal deelnemers. Het najaar van 2024 kan nog niet opgenomen worden in de cijfers.

- In 2023 werden er op 3 locaties activiteiten georganiseerd, in 2024 reeds op 4 verschillende locaties. De opstart naar effectieve activiteiten gebeurt op verschillende snelheden, die de instellingen zelf bepalen. Naast de effectieve initiaties kruipt er veel werk in overleg in de voorbereiding. Het zou niet correct zijn deze inspanningen niet mee te nemen in het overzicht.

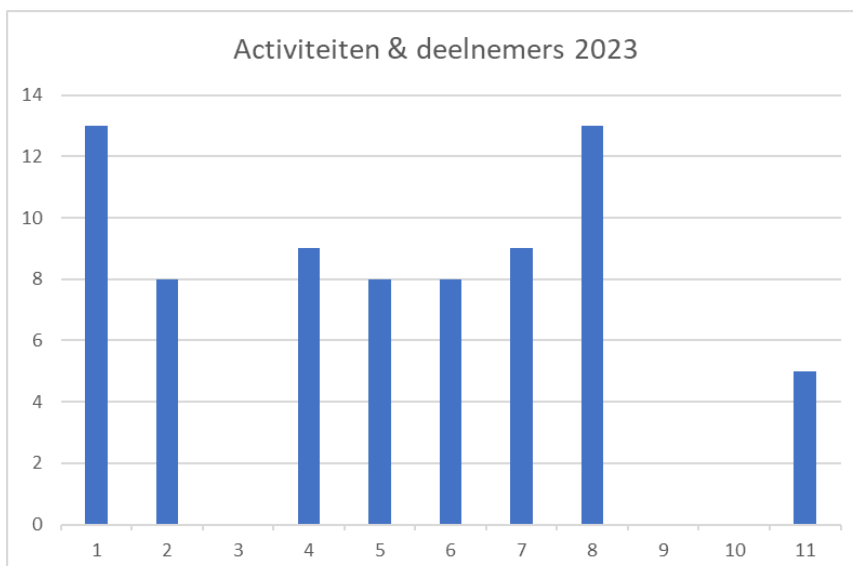
Locatie partner instelling	PMOC	Opstart	Effectieve activiteit	VGf club of link
Zeepreventorium De Haan	Ja	Ja	Ja	Strenght House Onafhankelijke trainers
AZ Jan Palfijn Gent	Ja	Ja	Ja	Koninklijk Olympic Gent Crooks CrossFit
Obesitas ziekenhuis Waregem & Sportdienst Waregem	Nee	Ja	Ja	Krachtsport Waregem
UZ Brussel	Ja	Ja	Ja	Crossfit Winwin. Evere Powersport Zaventem



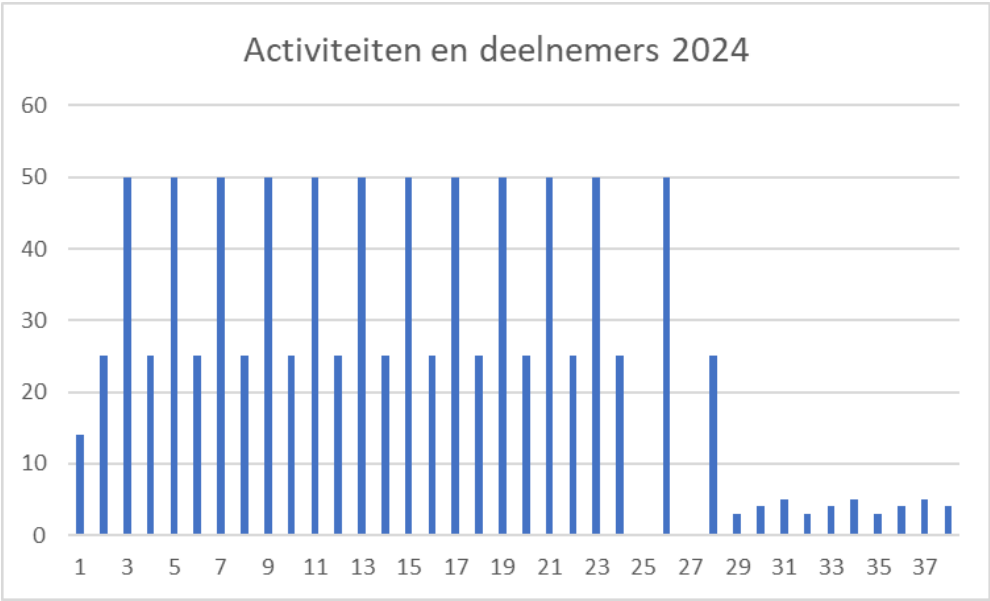
- Aantal activiteiten: In het eerste jaar 2023 werden 11 activiteiten/ initiaties/ trainingen georganiseerd, in 2024 (tem augustus) reeds 38. Er is een duidelijke stijging. Deze is vooral te merken aan de activiteit binnen het Zeepreventorium, die met het door ons geleverde materiaal en sportieve kennis hun bewoners continu kon voorzien van de mogelijkheid tot krachtssport.



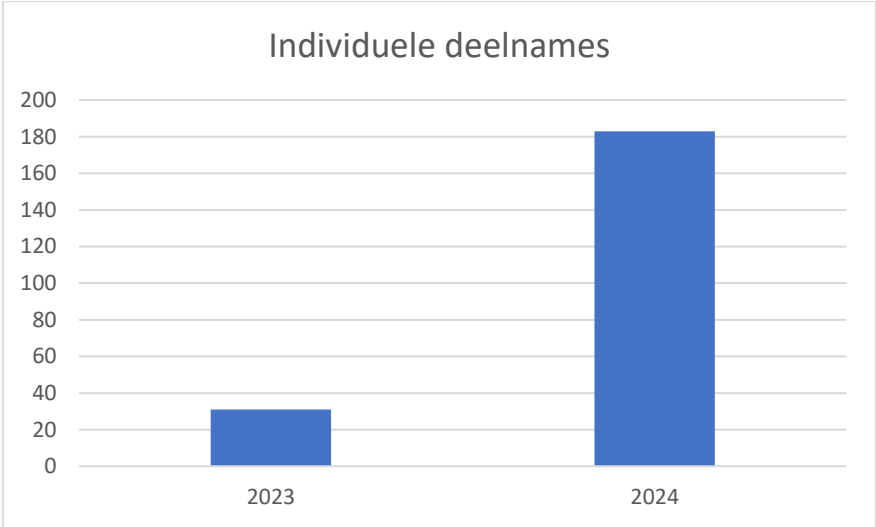
- Aantal individuele deelnemers\*: in 2023 werden 31 individuele jongeren bereikt, in 2024 101 individuele jongeren. Dit cijfer heeft een asterisk naast de term, omdat het moeilijk te bepalen is hoeveel individuele atleten exact deelnemen. Er is een verloop van patiënten in het Zeepreventorium, en het is niet mogelijk te weten hoe groot dit verloop exact is, en hoe dit de deelname aan onze activiteiten beïnvloed. De vergelijkbare aantallen worden 1 keer meegeteld, om zo tot een minimale waarde van individuele deelnames te komen.



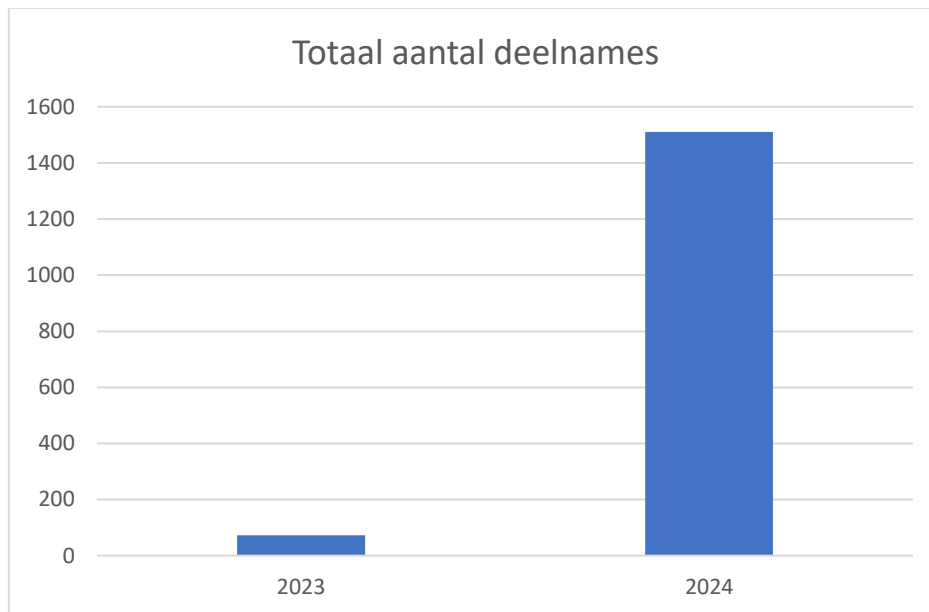
De statistieken voor de activiteiten in 2024 eindigen in september.



Totalen per jaar



- Totaal aantal deelnemers: in 2023 waren er 73 deelnemers aan sportieve activiteiten door ons en de instellingen samen georganiseerd, en t.e.m. augustus 2024 al 979. Dit is de meest uitgesproken stijging; we zien dat de aanwezigheid van materiaal en bijscholing van begeleiders/kinesisten ter plaatse leidt tot wekelijkse activiteit door de doelgroep.



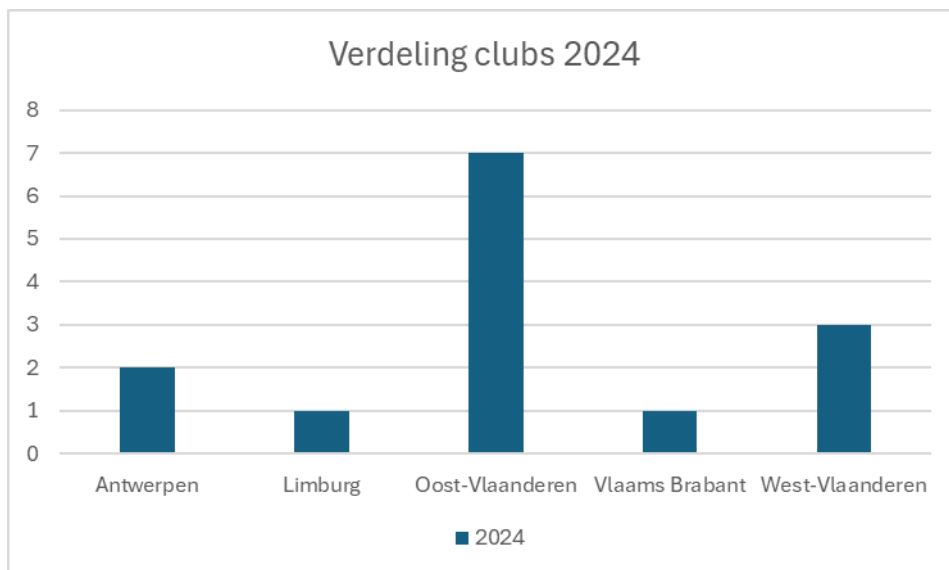
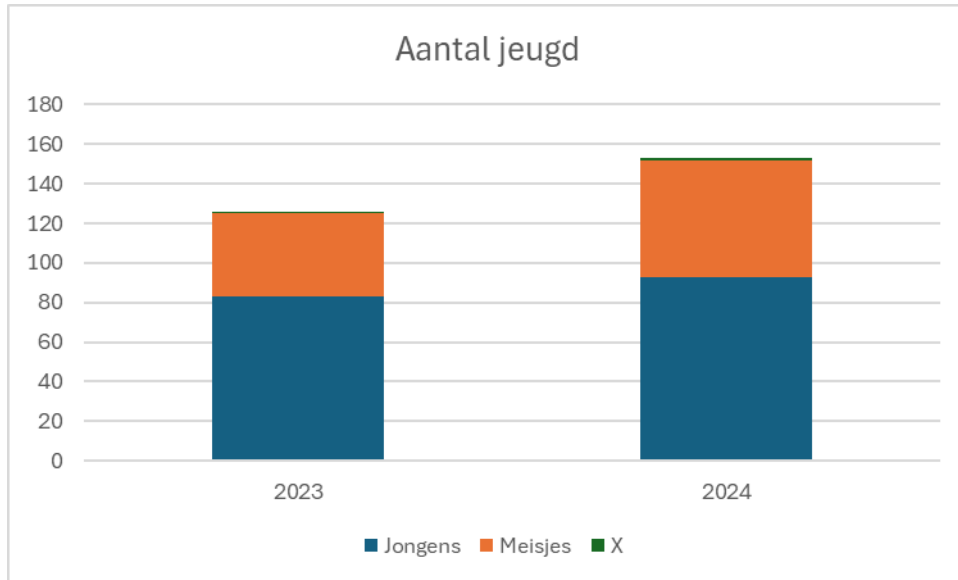
### **Conclusie**

Er is een duidelijke stijging van het aantal georganiseerde activiteiten en de kwaliteit ervan in 2024, met meer deelnemers die ook telkens meerdere keren deelnemen. Hofleverancier binnen deze cijfers is het Zeepreventorium, waarmee de samenwerking optimaal is.

## Gegevensanalyse

Door de splitsing van de federatie wordt vanaf 2024 de cijfers van de nieuwe VGF gebruikt. Ter illustratie worden de cijfers tot en met 2024 getoond van de VGPF, dit om evoluties in de tijd weer te geven.

### Aantal jongeren



DE VGF heeft een stijgend aantal jeugdleden. Van 126 in 2023 naar 153 in 2024. Deze jeugd is verdeeld onder 12 van de 14 clubs in Vlaanderen: er is een voldoende dekking van clubs over gans Vlaanderen.

Door de splitsing van de federatie zit de VGF nog niet aan zijn volledige potentieel in onvolwassen leden. In 2024 waren er 152 jeugdige leden lid van de VGPF bij een club die in 2025 de overstap maakt naar de VGF. Tellen we dit samen komen we uit op een potentieel van 300+ leden voor de VGF in 2025 en 2026.

## **De partners in het project: met wie voeren we het project uit?**

### **De projectuitvoerders**

#### **De VGF**

De federatie brengt alle partners, de experten in hun vakgebieden, samen als matchmaker. We behouden het overzicht en zorgen dat elke partner zijn rol blijft uitvoeren.

Als VGF zijn we een lerende organisatie, die onszelf durft in vraag stellen, en kijkt hoe we onze werking kunnen aanpassen in functie van het project, in functie van de samenwerking met onze partners. In het voortraject met Demos hebben we al geleerd dat onze flexibiliteit als kleinere federatie een troef is in dit traject.

We beseffen dat de kost per deelnemer in de opstartfase van dit project hoog ligt. We kunnen hier wel voldoende kwaliteit en potentieel tegenover stellen. Elk onderdeel van de keten is kwalitatief heel hoog, en de samenwerking zal voor de doelgroep een grote meerwaarde zijn.

#### **De clubs**

Zie de lijst clubs op onze website. Binnen het project werken we samen met volgende clubs.

- Crossfit Endgame
- Koninklijk Olympic Gent
- Crooks CrossFit
- DDC Weightlifting
- Primer Academy
- Powermove
- Krachtsport Waregem
- Strenght House
- Powersport Zaventem
- Strive
- CrossFit Commic
- Area 21

3 van deze clubs zetten niet de stap naar lidmaatschap van de VGF. De clubs hebben wel hun engagement duidelijk gemaakt om binnen het project te blijven samenwerken.

#### **Partners instellingen: PMOC**

Het Riziv heeft in samenwerking met het Zeepreventorium een conventie opgestart om de behandeling van obesitas bij jongeren in Vlaanderen gelijk te maken en te ondersteunen. Ziekenhuizen kunnen intekenen om hun werking op elkaar af te stemmen en ondersteuning te ontvangen. In de conventie is er sprake van een doorverwijs naar een beweegcomponent. Meer info over het Pediatrisch Multidisciplinair Obesitas Centra vind je in onderstaande link.

<https://www.riziv.fgov.be/nl/professionals/verzorgingsinstellingen-en-diensten/gespecialiseerde-centra/zorgtraject-obesitas-bij-kinderen-multidisciplinaire-zorg-voor-een-betere-behandeling-van-uw-jonge-patienten>

Eerstelijns residentieel: Zeepreventorium in De Haan.

Een huis in de duinen voor kinderen en jongeren met chronische aandoeningen.

<https://www.zeepreventorium.be/nl>

Bij de residentiële instelling (het Zeepreventorium) werd een succesvolle samenwerking snel en goed bewerkstelligd. De nood naar materiaal en begeleiding kon worden beantwoord.

[Tweedelijns ambulans. Niet intern.](#)

[Pediatische Multidisciplinaire Obesitas Centra \(PMOC\).](#) De Lijst met PMOC vanaf 2024.

	Ziekenhuis	Locatie
1	UZ Antwerpen	Edegem, Antwerpen
2	AZ Voorkempen en AZ Klina	Malle, Antwerpen
3	ZNA Middelheim Antwerpen	Antwerpen, Antwerpen
4	UZ Brussel	Jette, Brussel
5	Vzw Jessa Ziekenhuis	Hasselt, Limburg
6	Ziekenhuis Oost-Limburg	Genk, Limburg
7	AZ Maria Middelaes	Gent, Oost-Vlaanderen
8	AZ Alma	Eeklo, Oost-Vlaanderen
9	AZ Jan Palfijn Ziekenhuis	Gent, Oost-Vlaanderen
10	UZ Leuven	Leuven, Vlaams-Brabant
11	AZ Sint-Jan Brugge	Brugge, West-Vlaanderen
12	AZ Delta vzw	Roeselare, West-Vlaanderen

Bij de ambulante instellingen was men unaniem positief over het project, echter was de praktische invulling niet altijd mogelijk. Deze werden verhinderd door een gebrek aan georganiseerde of gegroepeerde sportieve insteek vanuit het ziekenhuis. Ons project beantwoordt goed aan hun gebrek aan beweegcomponent van hun aangeboden behandeling. Echter hadden zij nog werk in hun organisatie hier naar toe. De snelheid waarbij zij klaar zijn om verdere stappen te ondernemen, is de snelheid waarbij wij met hen nieuwe initiaties kunnen organiseren. Ons aanbod is voor hen een katalysator om er mee aan de slag te gaan, waar zij positief op reageren.

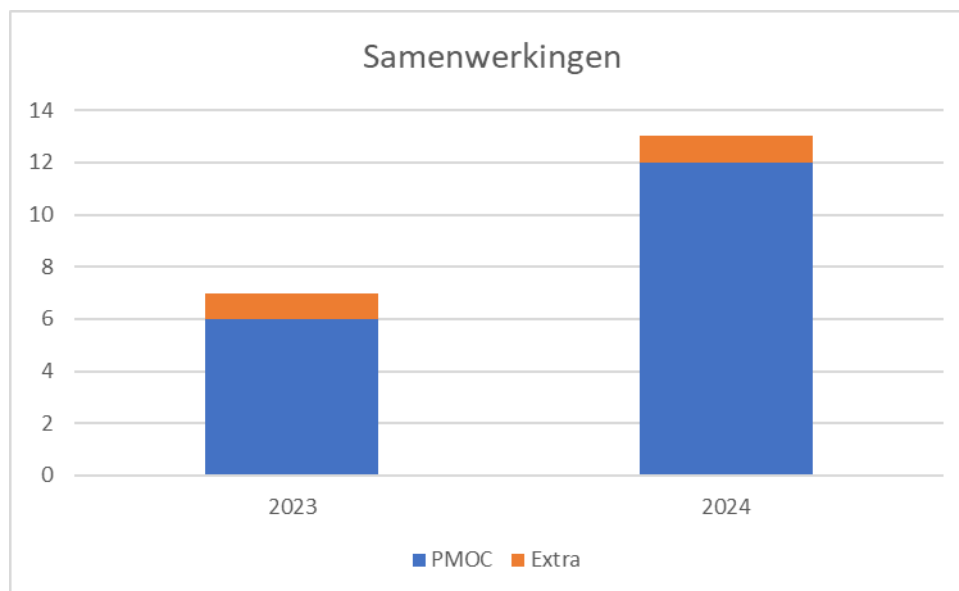
### Combinaties

Locatie partner instelling	PMOC	Opstart	Activiteit	VGF club of link
Zeepreventorium De Haan	Ja	Ja	Ja	Strengt House Onafhankelijke trainers
AZ Jan Palfijn Gent	Ja	Ja	Ja	Koninklijk Olympic Gent Crooks CrossFit
Obesitas ziekenhuis Waregem & Sportdienst Waregem	Nee	Ja	Ja	Krachtsport Waregem
UZ Brussel	Ja	Ja	Ja	Crossfit Winwin. Evere Powersport Zaventem
AZ Maria Middelaes Gent	Ja	Ja	Nee	Crossfit Endgame, Lochristi Crooks CrossFit

				DDC Weightlifting, Deinze
AZ Delta vzw	Ja	Ja	Nee	Krachtsport Waregem
UZ Leuven	Ja	Ja	Nee	Primer Academy, Leuven Powermove, Leuven
Jessa Ziekenhuis Hasselt	Ja	Ja	Nee	Strive CrossFit Commic
Ziekenhuis Netwerk Antwerpen	Ja	Ja	Nee	Area 21

In 2023 contacteerden we reeds de helft van de PMOC en waren er op verschillende niveaus samenwerkingen. Vanaf 2024 is er met elke PMOC contact genomen en een voorstel gemaakt tot samenwerking.

Waar de dekking van de VGF clubs minder is, wordt gewerkt met clubs die geen lid zijn van de federatie, maar waarmee we goede contacten hebben en we zeker zijn dat die ook dezelfde kwaliteit kunnen bieden. Deze clubs waren in het verleden lid van de federatie.



## Materiaal

Met het budget werd verschillend materiaal aangekocht ter ondersteuning van de initiaties. Er werden bars, racks, gewichten en ondersteunend materiaal gekocht. Dit voor zowel erg laagdrempelige initiaties, als voor een krachtsport recreant. We zien namelijk (vooral in het Zeepreventorium) dat er snel naar een hoger niveau kan gegaan worden binnen de doelgroep. Het materiaal wordt gebruikt voor de initiaties, en wordt ter plaatse in de clubs en het Zeepreventorium gelaten. In 2024 werd het volledige budget materiaal nog niet opgebruikt.

Er werd een overeenkomst gemaakt met elke locatie waarop het materiaal beschreven staat dat de locatie in naam van de federatie gebruik van kan maken. Dit materiaal blijft eigendom van de federatie.

In de omvorming van de federaties VGPF → VGF wordt al het materiaal overgenomen voor een symbolische euro. Het materiaal gaat zo mee met de beleidsfocus kansengroepen de overstap maken.

In het eerste jaar werd extra budget gebruikt om materiaal aan te kopen. Dit budget werd vrijgemaakt door mindere concrete acties bij de instellingen. Deze investering zorgt er voor dat er in het tweede jaar minder kon worden besteed aan materiaal, en meer aan concrete activiteiten.

#### Overzicht

Locatie	Materiaal
Zeepreventorium	Bench rack met tapijt Gewichtheft bars en gewichten. Uitbreiding trainingsgewichten zowel licht als zwaar. Trainingsblokken.
Olympic Gent	Eleiko training set en extra lichte bars.
Krachtsport Waregem	Eleiko bars en gewichten
Powersport Zaventem	Initiatiemateriaal Gewichtheft bar
Strenght House	Bench rack
Crooks Crossfit	Bench rack
Alle locaties	Polsbandjes Kabels

#### Partner Démos

De VGPF volgde een voortraject met Démos om het project op te stellen, uit te schrijven en kwalitatief te maken. Om het project inhoudelijk tegen het licht te houden en waar mogelijk aan te passen, loopt opnieuw een traject tussen Démos en VGPF/VGF.

De samenwerking bracht ons reeds in contact met duurzame partners. De opmerkingen en feedback worden meegenomen, en de samenwerking wordt verdergezet tijdens de uitwerking van het project, om de correcte handelswijze en doelstellingen voor ogen te houden.

Werkpunten zijn het bepalen van de precieze doelgroep, het stellen van structurele vragen om de kwaliteit te testen (de 5 B's van laagdrempeligheid), en het nadenken over een natraject om het project duurzaam te maken.

Bij het schrijven van de beleidsfocus voor de beleidsperiode 2025 – 2026 was opnieuw contact tussen VGF en Démos. Er was positief overleg en het project werd inhoudelijk versterkt.

#### Partner Zeepreventorium

Het Zeepreventorium is de enige derdelijns residentiële instelling voor jongeren met chronische aandoeningen in Vlaanderen. Zij zijn gespecialiseerd in jongeren met overgewicht, obesitas en morbide obesitas.

Hun expertise en ervaring is groot, wetenschappelijk en praktijkgericht. De ideale partner om dit project inhoudelijk te ondersteunen, en duurzaam te maken. De kennis over de barrières en motivatoren van de doelgroep helpt ons om het aanbod efficiënt aan te bieden. Er wordt een bijscholing georganiseerd om onze coaches nog beter te laten communiceren en werken met jongeren met overgewicht. Om hen beter te raken en diepere connecties te maken. door deze symbiose is het Zeepreventorium van een samenwerkende instelling naar een echte partner binnen het project geëvolueerd.

Daarnaast is het hun core business om de patiënten beter te maken, en ook beter te houden. Om dus de recidive tegen te gaan. In dit geval om hun fysieke activiteit te behouden in hun thuissituatie. Deze inspanningen delen we in alle projectlocaties.

Daarbij komt de connectie met het ganse gezin, en de connectie met een krachtssportclub in de buurt. Hiervoor werkt de VGF een plan uit om de dekking in Vlaanderen te vergroten.

### **Partner Eetexpert, het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen ([eetexpert.be/](http://eetexpert.be/))**

An Vandeputte helpt mee met het project bij het uitschrijven van de niet-stigmatiserende communicatie. In de eerste plaats om het project zo efficiënt mogelijk te maken, in een tweede plaats om de imagoverandering van de VGPF en ook de imago setting van de VGF op een correcte manier te verwoorden.

Er werd vastgesteld dat sporten met gewichtsklassen extra waakzaam moeten zijn met communicatie naar en contact met mensen met eetstoornissen. Al ligt de focus van dit project ver van de competitieve sportbeoefening waar de gewichtsklassen gelden, toch moeten we hiermee rekening houden.

Dit project heeft volgens Eetexpert een groot potentieel om het mentale aspect ook positief aan te pakken. De lichaamstevredenheid kan door de succeservaring in krachtssport verbeterd worden.

Eetexpert is ook reeds een duurzame partner van het Zeepreventorium. De combinatie van deze partners is waardevol.

### **Samenwerking met andere sportfederaties**

#### **Oefenboek recreatieve krachtssport**

Rugby Vlaanderen heeft ook een project Kansengroepen voor jongeren met overgewicht, en werkt hierbij ook samen met het Zeepreventorium. Overleg zorgde voor een kennis van elkaars project en synergie. Er werd gestart met een document met laagdrempelige oefeningen gericht op romp/core en beenkracht. Waarbij de rugby focust op de core en wij op de beenkracht. Het werk kan voor beide sporten gebruikt worden. De uiteindelijke input vanuit Rugby Vlaanderen was pover.

We hebben deze aanzet verder volledig op ons genomen, en er een document enkel voor krachtssport gemaakt. De bedoeling is dat dit oefenboek ter beschikking staat van de kiné's/begeleiders en de bewoners van het Zeepreventorium. Het kan hen helpen goede oefeningen te selecteren om aan krachttraining te doen. Dit document kan verder gebruikt worden voor verschillende andere doelgroepen, allen onder de grotere noemer 'recreatieve sporters'.

Ook S-Sport Recreas had contact op genomen om te overleg te plegen voor hun mogelijke start van een vergelijkbaar project voor dezelfde doelgroep. Daar hebben we positief op gereageerd, maar dan is er verder geen concrete datum meer voorgesteld geweest.

De VGF staat open voor alle mogelijke samenwerkingen om het project te verbeteren.

## **Promotie**

Op basis van de input van het ziekenhuis is werk gemaakt van een flyer voor de doelgroep.

- Ter promotie van de activiteit
- Ter motivatie om enkele initiaties vol te houden. (input van AZ Jan Palfijn: hoe laagdrempeliger de activiteit, hoe sneller de deelnemers afhaken. Een extra motivatie is interessant.

Het geeft zicht op de mogelijke activiteiten, geeft extra info over de sport in het algemeen, meer info over de clubs, en motivatie om te blijven sporten. De flyer wordt als bijlage toegevoegd.

De huidige flyer is binnen de VGPF opgemaakt, maar zal in 2025 aangepast worden met nieuwe VGF gegevens.

## **Duurzaamheid project**

Op elke locatie proberen we de ideale match te maken tussen de instelling en de VGF clubs. Aan de kant van de clubs kiezen we clubs uit de buurt, die ook een werking hebben waarbij de doelgroep na de initiaties kunnen aansluiten.

Het is duidelijk dat overgewicht en obesitas ook een socio-economische link hebben. Dus moet er in het duurzame verhaal op ingespeeld worden. We denken hierbij aan lidgeld, maar ook aan locatie en het gezin. Locatie: we dienen het transport naar de club zo kort en goedkoop mogelijk maken. voorlopig kunnen we enkel aan de afstand werken.

Na de initiaties, als er een keuze kan gemaakt worden om bij een club aan te sluiten, wordt gevraagd of ook de ouders zin hebben om aan te sluiten. Dit is een good practice die in verschillende clubs reeds zijn vruchten heeft afgeworpen (o.a. Division 92 Dendermonde, Holthem Olympic Weightlifting). Zo wordt het transport efficiënter (de ouder moet niet 2 keer heen en terug, of blijft niet gewoon wachten). Er kan ook een toegift gedaan worden in het lidgeld als familie.

Na 2026 moeten alle samenwerkingen verankerd zijn in de verschillende organisaties. Dan is het materiaal aangekocht, zijn de trainers en begeleiders opgeleid, kennen de organisaties de weg naar elkaar en werken duurzaam samen. De fase van opstart, waarbij extra energie en middelen moeten worden gependend, is afgelopen. Dan kan het project inkantelen in de basiswerking en krijgt zijn plaats binnen promotie, initiatie, clubondersteuning en recreatie. De VGF zal blijven faciliteren en de mensen en middelen ondersteunen om deze inspanningen te verduurzamen.

## **Volgende 2 jaar via VGF – beoogde doelstellingen**

Het project heeft reeds 2 jaar gelopen onder de VGPF Federatie. Het plan is de inspanningen door te trekken onder de nieuwe Vlaamse Gewichtheffers Federatie.

- De VGF organiseert, met zorginstellingen als partners, gewichthefinitiaties voor de jongeren met overgewicht.
- Het aantal samenwerkingen doen stijgen.
  - Alle PMOC worden aangesproken,
  - Andere instellingen of initiatieven met vergelijkbare doelstellingen worden aangesproken.
  - Elk jaar 2 locaties met concrete activiteiten extra.
- De kwaliteit van de samenwerkingen doen stijgen.
  - Meer en betere activiteiten per locatie.
  - Extra trainers en gepast materiaal.
  - Bijscholingen voor trainers en begeleiders.
- De linken met de sportclubs worden nauwer.
  - De instellingen en de clubs zorgen voor een drempelverlagend effect bij de doelgroep, opdat zij duurzame sportactiviteit in hun gedrag vastleggen.
  - De instellingen en de clubs kennen elkaar beter, en passen hun aanbod op elkaar af.
- We praten verder met de doelgroep
  - We bevragen de doelgroep en nemen hun mening mee in de evaluatie van het project.
  - Interessante profielen worden binnen een werkgroep opgenomen om het project te verbeteren.

## Timing

### 2025

#### 2° semester 2024-2025

- Maken en drukken flyers en ander communicatiemateriaal. De storytelling op onze externe communicatie moet alle partners motiveren om deel te nemen.
- Communiceren van het project vanuit de VGF: interne en externe communicatie.
- Planning en uitvoering semester 2.
- Bevragen van de doelgroep, opmaak en gebruik van taskforce.
- Periodiek overleg met de verschillende partners
  - Het verder uitrollen van het project in gans Vlaanderen. Het adoptiemodel van Rogers geeft aan welke evolutie de instellingen doormaken om deel te nemen.
- Waar er nog geen activiteit doorging
  - Overtuigen van instellingen
  - Eerste initiaties organiseren
- Op elk niveau verdere stappen zetten bij de instellingen.
  - Verderzetten waar goed gaat
  - Extra initiaties organiseren
- Aankoop van nodig materiaal.
- Bijscholing van lesgevers, bijscholing door lesgevers. Kiezen van trainers.
- Progressie oefenboek: inhoudelijk en qua vormgeving.

#### Zomerperiode

- Zomerperiodes zijn rustige periodes, er is voornamelijk activiteit tijdens de schoolmaanden.
- Verder afwerken oefenboek: inhoudelijk en qua vormgeving.
- Aankoop van nodig materiaal.

#### 1° semester 2025 – 2026

- Verderzetten van goede samenwerkingen. Verdere communicatie van good practices. Via digitale kanalen.
- Planning en uitvoering semester 2.
- Aankoop van nodig materiaal.
- Bevragen van de doelgroep, opmaak en gebruik van taskforce.
- Periodiek overleg met de verschillende partners
  - Het verder uitrollen van het project in gans Vlaanderen. Het adoptiemodel van Rogers geeft aan welke evolutie de instellingen doormaken om deel te nemen.
- Waar er nog geen activiteit doorging
  - Overtuigen van instellingen
  - Eerste initiaties organiseren
- Op elk niveau verdere stappen zetten bij de instellingen.
  - Verderzetten waar goed gaat
  - Extra initiaties organiseren
- Bijscholing van lesgevers, bijscholing door lesgevers. Kiezen van trainers.

## 2026

### 2<sup>o</sup> semester 2025 – 2026

- Maken en drukken flyers en ander communicatiemateriaal. De storytelling op onze externe communicatie moet alle partners motiveren om deel te nemen.
- Communiceren van het project vanuit de VGF: interne en externe communicatie.
- Planning en uitvoering semester 2.
- Bevragen van de doelgroep, opmaak en gebruik van taskforce.
- Periodiek overleg met de verschillende partners
  - Het verder uitrollen van het project in gans Vlaanderen. Het adopiemodel van Rogers geeft aan welke evolutie de instellingen doormaken om deel te nemen.
- Waar er nog geen activiteit doorging
  - Overtuigen van instellingen
  - Eerste initiaties organiseren
- Op elk niveau verdere stappen zetten bij de instellingen.
  - Verderzetten waar goed gaat
  - Extra initiaties organiseren
- Aankoop van nodig materiaal.
- Bijscholing van lesgevers, bijscholing door lesgevers. Kiezen van trainers.

### Zomerperiode

- Zomerperiodes zijn rustige periodes, er is voornamelijk activiteit tijdens de schoolmaanden.
- Review oefenboek: inhoudelijk en qua vormgeving.
- Aankoop van nodig materiaal.

### 1<sup>o</sup> semester 2026 – 2027

- Verderzetten van goede samenwerkingen. Verdere communicatie van good practices. Via digitale kanalen.
- Planning en uitvoering semester 2.
- Aankoop van nodig materiaal.
- Bevragen van de doelgroep, opmaak en gebruik van taskforce.
- Periodiek overleg met de verschillende partners
  - Het verder uitrollen van het project in gans Vlaanderen. Het adopiemodel van Rogers geeft aan welke evolutie de instellingen doormaken om deel te nemen.
- Waar er nog geen activiteit doorging
  - Overtuigen van instellingen
  - Eerste initiaties organiseren
- Op elk niveau verdere stappen zetten bij de instellingen.
  - Verderzetten waar goed gaat
  - Extra initiaties organiseren
- Bijscholing van lesgevers, bijscholing door lesgevers. Kiezen van trainers.
- Verduurzamen van het project: samenwerkingen vastleggen.

## Toekomst

De instellingen partners binnen het project zijn unaniem positief over het project. Zie zien allen de meerwaarde voor de doelgroep. Echter is de samenwerking en concrete uitwerking verschillend per locatie. Niet alle partners zijn in de mogelijkheid om meteen op de kar te springen, daar hun werking er niet op is afgesteld. De mogelijkheid dat de krachtsport een onderdeel wordt van een bestaand sportief groepsaanbod is gewenst en een meerwaarde. Maar dit bestaand sportief groepsaanbod is niet altijd aanwezig. Dan wordt onze samenwerking een katalysator om dit wel te realiseren.

Bij de partners waarbij een bestaand sportief groepsaanbod aanwezig is, of in de werking kan worden ingepland (Waregem en het Zeepreventorium), kon de samenwerking worden ingepland en opgestart. Waar laagdrempelig en klein (pilotprojecten) werd gestart in 2023, kon in 2024 worden opgebouwd. Er is veel positieve feedback en zin om uit te breiden. Deze good practice nemen we mee naar de andere locaties.

Met de partners kunnen we het project in de breedte verbeteren. Via Demos hebben we een samenwerking met Eetexpert, die onze interne en externe communicatie helpt begeleiden. Via partner Gezond Sporten kunnen we ons project kenbaar maken aan externe (para)medici. Ideaal om de kennis en duurzaamheid van het project te vergroten. Het zijn die doelgroep die uiteindelijk zullen doorverwijzen voor een toekomstige instroom.

Want de vraag bestaat wel degelijk: de omgeving van de centra zijn voornamelijk medisch gericht, maar missen een duurzame connectie met de sportwereld. Terwijl alle betrokken actoren aangeven dat duurzame sportieve gewoontes primordiaal zijn voor een succesvolle behandeling.

De doelstellingen aan de start van het project van begin 2023 zijn allen behaald, behalve de snelheid waarmee het project vordert. Het is daarom nodig dat we het project met volle kracht nog 2 jaar kunnen verder zetten.

In de eerste plaats blijven we actief in het Zeepreventorium. Er is een constante vernieuwing van bewoners, en ook bij de begeleiders is er een verloop. We zorgen er voor dat er aangepast materiaal is, en er geregeld bijscholingen kunnen doorgaan. We willen dat de kwaliteit van het krachtsport aanbod er optimaal is.

In de ambulante instellingen (al dan niet binnen de PMOC) organiseren we de initiaties zoals het mogelijk is. Dit wil zeggen ofwel bij hen ter plaatse, ofwel in een VGF club. De initiaties evolueren naar een recurrente activiteit, waarbij elke partner de meerwaarde voelt. De doelgroep wordt geprikkeld in sportieve activiteit, en wie wenst kan aansluiten bij een VGF club.

## **De 5 B's van laagdrempeligheid**

- **Betaalbaarheid**

Er wordt €5 aangerekend voor de deelname aan initiaties via de ambulante zorginstellingen. Dit is een lagere kost dan wat ze normaal betalen voor een kiné sessie. Deze kost dekt de verzekering voor de deelnemers.

Bij de residentiële setting, en waar de verzekering reeds gecoverd is door een andere instelling, is er geen kost voor deelname.

- **Bereikbaarheid**

De 2 entiteiten (VGF clubs en de instelling) worden zo goed mogelijk gematcht. Op basis van locatie en mogelijkheid tot begeleiding. Er zijn projecten op verschillende locaties in Vlaanderen. Daar kunnen we mee verder, omdat de doelgroep zelf de stap naar de instellingen heeft gemaakt.

Als er meer VGF clubs zijn in Vlaanderen, is er een grotere dekking. Dit zorgt voor een duurzamere situatie voor de doelgroep, dat dan de drempel transport, afstand tot de club, ziet verminderen. We werken met satellietclubs, los van de locaties van de clubs zelf. Dat kan in combinatie met kiné praktijken, fitness clubs, andere sportclubs met faciliteiten.

- **Beschikbaarheid**

Het aanbod is aangepast aan de doelgroep. De kalender is vooral gericht op het schooljaar. We houden rekening met de momenten waarop de doelgroep nu reeds verzamelen voor activiteiten in de instellingen. We mikken op lessenreeksen die het schooljaar en de agenda van de instellingen volgen.

Late beslissers kunnen later aansluiten. Het project is niet afhankelijk van een klein verschil in deelnemers. Er moeten wel een minimum (en een maximum) van deelnemers aanwezig zijn bij de start. Het is logisch dat we een variabel verloop hebben van deelnemers, er komen telkens nieuwe deelnemers bij, en er sluiten er evengoed weer af.

Bij het Zeepreventorium is de beschikbaarheid maximaal: het materiaal is aanwezig, en kan ofwel op georganiseerde momenten, als vrij gebruikt worden.

- **Begrijpbaarheid**

Het aanbod is laagdrempelig, begrijpelijk en transparant. Het ligt in de lijn van de begeleiding die de jongeren momenteel al krijgen in de instellingen waar ze uit eigen beweging naar toe zijn gestapt. Naast de fysieke begeleiding, focussen de instellingen ook op de kennis van wat fysieke activiteit doet bij de mens, en welke positieve gezondheidsbevorderende effecten die heeft.

De trainingen zelf zijn niet louter een uitvoeren van bewegingen. Ze worden begeleid met voldoende duiding en kennis over het wat en waarom van de sport.

De begrijpbaarheid van de trainingen wordt bevraagd aan de doelgroep.

- **Bruikbaarheid**

Het project sluit aan bij wat de doelgroep nu van behandeling krijgt en zelf actief voor gekozen heeft: laagdrempelige begeleide sportactiviteiten om te integreren in hun dagelijkse routine. Het opbouwen en inzien van de positieve effecten van fysieke activiteit.

### **Feedback beoordelingscommissie**

De samenwerkingen met de instellingen hebben de snelheid bepaald van het project. De VGF moet blijven trekken om de trein in beweging te houden. Alle variabelen die we vanuit de federatie in handen hebben staan op groen.

De bevraging van de deelnemers is als bijlage toegevoegd in het project. De resultaten zijn nog niet binnen.

Dat instellingen lid worden van de federatie is geen doelstelling, maar een mogelijkheid om het project te verduurzamen in locaties waar geen club in de buurt is. De eerste keus in verduurzaming is de samenwerking met een club in de buurt.

## 9. Beleidsfocus Professionalisering in sportkaderopleidingen: kwaliteitsinjectie trainersopleidingen gewichtheffen



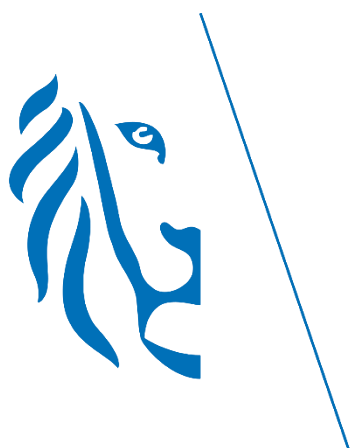
# Beleidsfocus

Professionalisering in sportkaderopleidingen

Opmaak en integratie sportmodel gewichtheffen

2025 & 2026

Update 2026 (zie apart document)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## 9.1. Inhoudelijke omschrijving van het project

Dit project richt zich op de professionalisering van sportkaderopleidingen binnen de Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) door het ontwikkelen van een holistisch sportmodel en de integratie in de VTS opleidingsstructuur. Het gevolg is een duidelijke structuur voor de uitbouw van de trainerscursussen op verschillende niveaus.

De huidige kwalificatiegraad van trainers binnen de federatie is met 22,7% laag, en er is een tekort aan gekwalificeerde lesgevers voor de Vlaamse Trainersschool (VTS) opleidingen.

Dit project biedt een oplossing door te investeren in nieuwe en verbeterde opleidingen die de instroom en doorstroom van trainers verbeteren en zo de kwaliteit van het sportkader verhogen.

### - Doelstelling

De VGF wenst de kwaliteit, instroom en doorstroom van de gewichtheffers trainerscursussen te verbeteren. Dit wordt in 3 onderdelen aangepakt, binnen de types opleidingsstructuur en inhoud opleidingen:

1. Samenbrengen van inhoudelijke experts
2. Het ontwikkelen van een sportmodel gewichtheffen
3. Het integreren van het sportmodel in de VTS opleidingsstructuur

### - Projectvisie

De visie van dit project is om de kwaliteit van de sportkaderopleidingen binnen het gewichtheffen te verbeteren.

Een holistisch sportmodel biedt een samenhangende visie op het optimale sportaanbod voor elke sporter, ongeacht leeftijd, geslacht of niveau. Het omvat fysieke, mentale, tactische en technische ontwikkelingslijnen, evenals de topsport prestatie- en ontwikkelingslijnen.

Door het optrekken van de kwaliteit van de trainersopleidingen willen we de instroom van nieuwe trainers en de doorstroom van trainers naar hogere opleidingsniveaus verbeteren.

### - Specifieke acties

- Samenbrengen van een expertengroep, een commissie trainers, voor het ontwikkelen van een sportmodel gewichtheffen en om de opleidingsstructuur vorm te geven.
- Ontwikkelen van een holistisch sportmodel met aandacht voor de volgende kenmerken:
  - Fysieke ontwikkelings- en leerlijnen
  - Mentale ontwikkelings- en leerlijnen
  - Tactische en Technische ontwikkelings- en leerlijnen
  - Prestatie- en ontwikkelingslijnen in lijn met topsportbeleid
- Inzet van 1/5 VTE: Toewijzing van een medewerker voor de ontwikkeling van het sportmodel en de integratie in de VTS opleidingsstructuur gedurende twee jaar.

- **Concreet gewenste resultaten**

- Een commissie trainers als expertengroep/ klankbordgroep.
- Een holistisch sportmodel volgens de krijtlijnen van Sport Vlaanderen.
- Een integratie van het sportmodel in de VTS opleidingsstructuur.
- Grotere instroom van cursisten: Toename van het aantal cursisten binnen 2 jaar.

## **9.2. Projectplan Professionalisering van sportkaderopleidingen**

### **1. Achtergrond**

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie (VGF) is ontstaan na een herstructurering van de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie (VGPF), met als doel een stap te zetten in de professionalisering van alle aspecten van de gewichtheffersport.

In 2020 werd de denkcel gewichtheffen opgestart met de Vlaamse Trainersschool VTS, met Bieke Vandenabeele als DSKO. Na een pauze van 21 jaar werd in 2021 een nieuwe initiatorcursus gewichtheffen georganiseerd. Daarna werd een Trainer C geschreven en in 2024 georganiseerd. De inhoud van de Trainer C cursus is gelijklopend met de initiatorcursus. De initiatorcursus zelf is nu aan vernieuwing toe.

In 2024 werd Chesney Callens de nieuwe DSKO. Binnen de denkcel bestaat er een visietekst voor Trainer A en een opleidingsstrategieën voor zowel Trainer A als B.

De kwalificatiegraad van de federatie is 22.7%. Er zijn 79 aangesloten trainers met volgende diploma's.

- 1 start to coach
- 14 initiators gewichtheffen
- 1 trainer B gewichtheffen
- 23 Bachelors LO
- 14 Masters LO

De federatie heeft 1119 leden, waarvan 1018 of 91,2% recreatieve leden.

### **Probleem**

De federatie heeft een grote nood aan verbetering in de sportkaderopleidingen. Bij andere federaties zijn voltijdse equivalenten (VTE) gekoppeld aan trainerscursussen, een aanpak die de VGF ook wil overnemen om een stevige inhaalbeweging te maken.

De federatie heeft een breed ledenbestand, bestaande uit zowel recreatieve als competitieve atleten, maar het aantal gediplomeerde trainers is beperkt. Dit project moet bijdragen aan de verhoging van de kwalificatiegraad, de ondersteuning van coaches, en de verdere ontwikkeling van de gewichtheffersport in Vlaanderen.

Momenteel ontbreekt een algemeen sportmodel, hoewel er fragmentarische bronnen beschikbaar zijn om mee te starten.

## **2. Opportuniteit**

Met de oprichting van de VGF hebben we een nieuw elan gecreëerd binnen de gewichthefsport, waarbij atleten en coaches zich meer identificeren met hun discipline. De VGF is een unisportfederatie en expert in gewichtheffen, en willen deze expertise delen via kwalitatieve trainersopleidingen.

Er is momenteel een sterke vraag vanuit onze clubs en leden naar goed opgeleide coaches, met name door de groeiende populariteit van gewichtheffen.

## **3. Doelstellingen**

De VGF wenst de kwaliteit, instroom en doorstroom van de gewichthef trainerscursussen te verbeteren. Dit wordt in 3 onderdelen aangepakt, binnen de types opleidingsstructuur en inhoud opleidingen:

- a. Samenbrengen van inhoudelijke experts voor een actieve en efficiënte commissie trainers.
- b. Het ontwikkelen van een sportmodel gewichtheffen
- c. Het integreren van het sportmodel in de VTS opleidingsstructuur

## **4. Concrete acties**

### **a. Samenbrengen van inhoudelijke experts**

Binnenlandse inhoudelijke experts worden samengebracht om zowel het sportmodel, als de opleidingsstructuur vorm te geven.

### **b. Een holistisch sportmodel**

Een holistisch sportmodel biedt een samenhangende visie op het optimale sportaanbod voor elke sporter, ongeacht leeftijd, geslacht of niveau. Het omvat fysieke, mentale, tactische en technische ontwikkelingslijnen, evenals de topsport prestatie- en ontwikkelingslijnen. Het model heeft de volgende kenmerken:

#### **i. Fysieke ontwikkelings- en leerlijnen**

Het model zal ontwikkelings- en leerlijnen omvatten die rekening houden met zowel kalenderleeftijd als ontwikkelingsleeftijd. Hierbij zal de focus liggen op een gezonde fysieke ontwikkeling zonder overmatige nadruk op lichaamsgewicht en diëten.

Het richt zich op aangepaste oefen- en spelvormen en trainingspakketten.

#### **ii. Mentale ontwikkelings- en leerlijnen**

Naast de fysieke aspecten zal het model ook mentale ontwikkelings- en leerlijnen bevatten, met aandacht voor aspecten zoals zelfbeeld, motivatie en stressmanagement. Te vroege of unieke focus op het lichaamsgewicht kan mentale problemen veroorzaken.

Het model draagt bij tot het verbeteren van de fysieke geletterdheid van iedere sporter en biedt een stevige basis voor een “levenslang sporten”-visie.

### **iii. Tactische en Technische ontwikkelings- en leerlijnen**

Het model zal richtlijnen bieden voor tactische en technische ontwikkeling binnen de sport, inclusief aanpassingen binnen competitie voor extreme leeftijds- en gewichtscategorieën, zoals materiaalgebruik en wedstrijdregels.

### **iv. Prestatie- en ontwikkelingslijnen in lijn met topsportbeleid**

De prestatie- en ontwikkelingslijnen topsport bestaan reeds. Deze moeten in het algemene model geïntegreerd worden.

De ontwikkeling van dit sportmodel zal gebaseerd zijn op internationale voorbeelden, zoals Canada en Duitsland, evenals andere Vlaamse sportfederaties. Door best practices te verzamelen en te analyseren, kan een totaalaanpak worden ontwikkeld die aansluit bij de specifieke behoeften en uitdagingen van de VGF.

Daarnaast zal er rekening gehouden worden met de input van verschillende stakeholders, waaronder het bestuur, (top)trainers en clubbestuurders. Door ook een bottom-up benadering te hanteren, waarbij input vanuit de basis van de sportgemeenschap wordt verzameld en geïntegreerd, zal het model gedragen worden door alle betrokkenen.

### **c. Integratie van het sportmodel in de VTS opleidingsstructuur**

Tegen het einde van het tweede jaar is het sportmodel afgewerkt, en wordt dit geïntegreerd in de VTS opleidingsstructuur. Er worden vakken en inhoud geselecteerd. Het is niet de bedoeling cursussen te schrijven binnen de scope van dit project, maar wel te bepalen waarover de cursus zal gaan.

## **5. Beoogde resultaten**

- Een actieve en efficiënte commissie trainers
- Een ontwikkeld holistisch sportmodel
- De integratie van het sportmodel in de VTS opleidingsstructuur

## **6. Timing**

2025

Kwartaal 1 Omschrijving takenpakket commissie trainers en aanschrijven leden.

Vertaling Canadees LTAD model

Kwartaal 2 Samenkomst en taakverdeling.

Verdeling Nederlandstalige LTAD.

Benchmark andere internationale federaties.

Benchmark andere Vlaamse sportfederaties.

Kwartaal 3 Overleg inhouden sportmodel.  
Kwartaal 4 Eerst versie Sportmodel gewichtheffen  
Eerste zicht op integratie in VTS opleidingsstructuur.

2026

Kwartaal 1 Evaluatie sportmodel binnen de commissie trainers.  
Kwartaal 2 & 3 Uitwerken sportmodel in overleg met commissie trainers.  
Start integratie in VTS opleidingsstructuur  
Kwartaal 4 Integratie in VTS opleidingsstructuur

## **7. De projectuitvoerders**

De commissie trainers omvat de experten trainers binnen Vlaanderen. Met verschillende visies en rollen wordt er kritisch naar het sportmodel gekeken en vormgegeven.

Personeelslid Brand Breyne zal het sportmodel uitwerken vanuit de schoot van de federatie.