

Vlaamse Gewichtheffers Federatie vzw

Ondernemingsnummer : 0805651118

Beleidsfocus Topsport

beleidsplan voor de periode 2026-2028

Beleidsfocus Topsport Gewichtheffen 2025-2028

Datum van Aanvraag: 10 september 2026

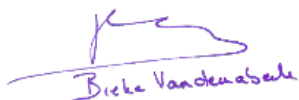
Ingediend door:



Peter Vandenabeele – Voorzitter VGF



Lies Defreyne – Secretaris VGF (Topsportcommissie VGF)



Bieke Vandenabeele – Technisch Directeur (Topsportcommissie VGF)

INHOUDSTABEL - Beleidsfocus Topsport

1.	Evaluatie werking en resultaten voorbij Olympiade.....	6
1.1	Inleiding.....	6
1.2	Evaluatie van de resultaten	9
	Internationale resultaten 2025.....	9
	Overzicht van Vlaamse selecties bij internationale wedstrijden (Talent Team en Beloften)	10
	Internationale resultaten 2026 (1/1/2026 – 1/9/2026).....	10
	Overzicht van Vlaamse selecties bij internationale wedstrijden (OP).....	10
2.	Visie Topsportbeleid 2025 - 2028	11
2.1	SWOT Analyse Topsport Gewichtheffen	11
	Conclusie.....	14
2.2	Topsportstructuur VGF.....	15
	Topsportcommissie gewichtheffen	15
	VGF coaches gewichtheffen.....	16
	Jeugdcoaches VGF	17
	Criteria voor de selectie van VGF-coaches.....	18
	Persoonlijke coaches op internationale wedstrijden.....	19
	Federatiewerking	20
	Prioriteit voor het gewichtheffen	21
	Individueel programma buiten de federatiewerking.....	21
	Sportverblijf Gent	22
	Omkadering topsportwerking.....	22
2.3	Basisvorming en permanente vorming (top)trainers in functie van o.a. de “breedtesport” 23	
3.	Technisch Directeur topsport	24
4.	Topsportambitie VGF 2021-2028.....	25
4.1	Topsportvisie van de VGF	25
4.2	Methodiek – evaluatie van resultaten in gewichtheffen.....	26
4.3	Talent Team (TD)	28
4.3.1.	Begroting Talent Team (TD) 2027	29
4.4	Belofte Team (Ontwikkelingsprogramma)	30
4.4.1.	Voorstelling van de atleten van het Belofte Team (OP) 2026-2027.....	33
4.4.2.	Evaluatie resultaten Beloften Team (OP) 2026.....	33

4.4.3.	Jaarlijkse prestatiedoelstellingen Beloften Team (OP) (2027-2032)	34
4.4.4.	Wedstrijdplanning (Internationaal) Beloften Team (OP)	35
	Lise Sterckx en Milla Quintelier	36
	Flexibiliteit binnen de wedstrijdplanning	37
4.4.5.	Omkadering Beloften Team (OP)	38
4.4.6.	Begroting Beloften Team (OP) 2026	38
4.5	Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV).....	39
4.5.1	Voorstelling van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma 2026-2027	40
4.5.2	Evaluatie resultaten van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma.....	40
4.5.3	Jaarlijkse prestatiedoelstellingen van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma	40
4.5.4	Wedstrijdplanning van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma	41
4.5.5	Omkadering van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma	41
4.5.6	Begroting van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma	42
4.6	Prestatieprogramma gewichtheffen (PP)	43
4.6.1.	Voorstelling van de atleten PP 2025-2026	44
4.6.2.	Olympisch kwalificatiesysteem 2026-2028.....	46
4.6.3.	Evaluatie resultaten PP	47
4.6.4.	Jaarlijkse prestatiedoelstellingen PP.....	49
	Aanpak binnen het Olympische kwalificatietraject	49
	Nina Sterckx	50
	Ilke Lagrou.....	50
	Doelstellingen 2026: Nina Sterckx en Ilke Lagrou.....	50
	Doelstellingen 2026: Annelien Vandenabeele	51
4.6.5.	Wedstrijdplanning (internationaal) PP	51
	Internationale wedstrijdplanning 2028	51
4.6.6.	Omkadering PP	52
4.6.7.	Begroting PP	53
	Stageplanning 2027 – Federatiewerking (onder begeleiding van federatiecoach):	55
4.7	Het sparring Team	57
4.8	BeGold	60
	Minimale richtwaarde voor een BeGold-aanvraag.....	60
	Individuele beoordeling.....	61
	Lise Sterckx	61
5.	Tijdsinvestering.....	62
6.	Gezond en ethisch sporten	65

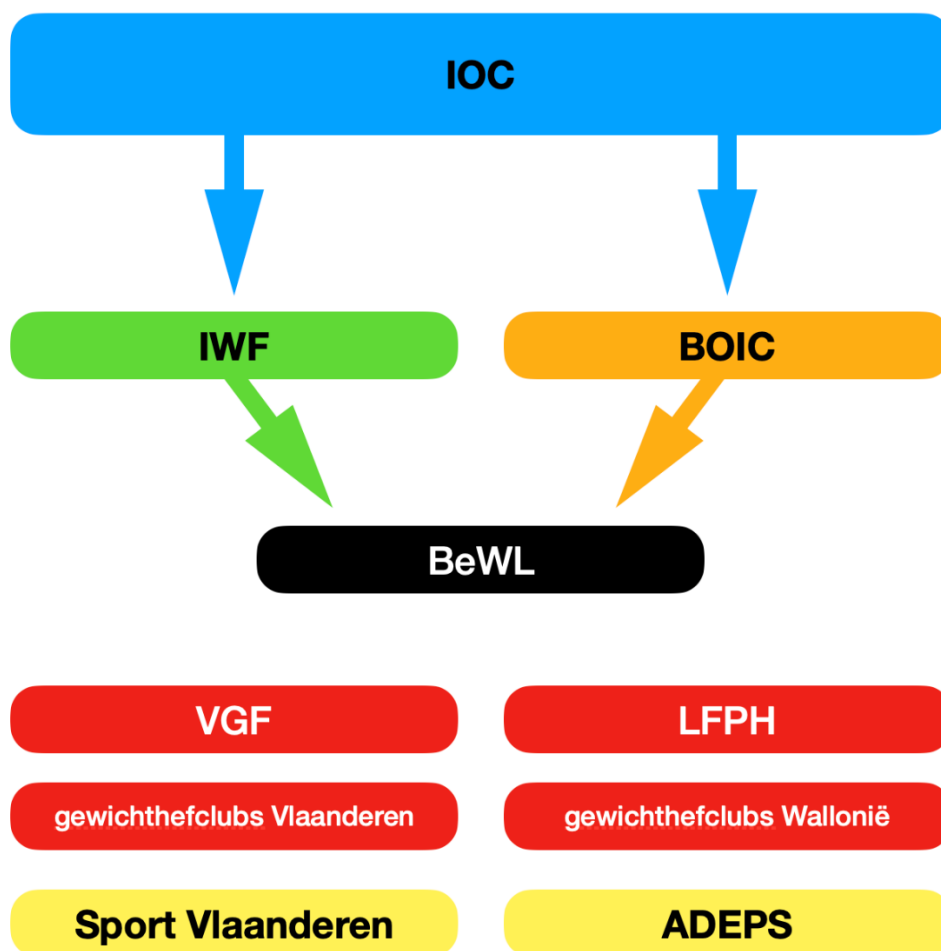
6.1	Arts	65
6.2	Medische screening van topsporters	65
6.3	Intensiteit van de sportbeoefening	65
6.4	Begeleiding van vrouwelijke atleten	66
6.5	Begeleiding van minderjarigen	66
6.6	Gewicht en gewichtsklassen.....	66
6.7	Anti-dopingbeleid	66
6.8	Mentaal welzijn van Atleten en Coaches	66
6.9	Ethische commissie	67
6.10	Aanspreekpunt integriteit	67
6.11	Extern en Intern Tuchtorgaan	68

1. Evaluatie werking en resultaten voorbij Olympiade

1.1 Inleiding

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

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



In 2026 ontvingen Nina Sterckx, Ilke Lagrou en Annelien Vandenabeele ondersteuning binnen het Prestatieprogramma. Daarnaast beschikten Nina Sterckx en Ilke Lagrou over een tewerkstellingscontract.

Binnen het Ontwikkelingsprogramma werd beperkte ondersteuning voorzien voor talentvolle atleten tot en met 18 jaar.

Omkadering en personeelsstructuur

Bieke Vandenabeele werd aangesteld als technisch directeur voor 1 VTE. Tom Goegebuer kreeg een deeltijdse aanstelling van 60% VTE als coach binnen het Prestatieprogramma. Iris Dossche werd in 2026 voor 25% VTE aangesteld als assistent van de technisch directeur.

Deze versterking van de omkadering moet de begeleiding van topsporters, de talentontwikkeling en de administratieve opvolging structureel verbeteren.

Financiering en programma-uitvoering

Het Olympische kwalificatietraject ging van start in 2026. Drie belangrijke internationale piekwedstrijden stonden op het programma, met navenant hoge reis- en vluchtkosten.

Omdat in januari 2026 niet alle aangevraagde werkingsmiddelen werden toegekend, vroeg de technisch directeur bijkomende financiering aan bij BOIC en Sport Vlaanderen. Deze aanvragen werden goedgekeurd, waardoor het geplande topsportprogramma volledig kon worden uitgevoerd met het extra werkingsbudget.

Sportieve resultaten

De Vlaamse gewichtheffers behaalden voorbij 6 jaar sterke internationale prestaties:

Nina Sterckx: Europees kampioen in de olympische categorie –53 kg.

Annelien Vandenabeele: 7e plaats op het EK in –58 kg.

Ilke Lagrou: 8e plaats op het EK in +86 kg.

Lise Sterckx: bronzen medaille op het U17 EK in Kosovo in –69 kg.

Deze resultaten tonen aan dat Vlaamse atleten zowel bij de senioren als de jeugd aansluiting vinden bij het internationale niveau.

Talentontwikkeling

In april 2026 organiseerde de federatie opnieuw talentdetectiedagen.

Tijdens deze momenten werden twee talentvolle atleten geselecteerd voor verdere opvolging en ontwikkeling.

Met deze initiatieven wil de federatie talent op jonge leeftijd identificeren en vervolgens gericht begeleiden, met als doel de doorstroom naar het Ontwikkelings- en Prestatieprogramma te versterken.

Opleiding en coachontwikkeling

De federatie organiseerde een opleiding Trainer C Gewichtheffen, wat de trainersbasis verder versterkte.

De coachpool werd verder uitgebreid: verschillende trainers deden internationale ervaring op als assistent-coach. Tegelijkertijd verlieten enkele coaches de VGF-coachpool.

De combinatie van internationale topprestaties, talentontwikkeling, coachontwikkeling en verdere professionalisering van de topsportwerking toont aan dat het Vlaamse gewichtheffen zich positief blijft ontwikkelen.

Door gericht te investeren in jonge talenten, kwalitatieve begeleiding en een sterke basiswerking wil de federatie deze ontwikkeling duurzaam verankeren en het potentieel voor toekomstige internationale successen verder vergroten.

Met een ambitieus en doelgericht topsportbeleid willen we deze positieve trend de komende jaren voortzetten, de doorstroom van talent naar het internationale topniveau versnellen en tegelijkertijd de basis voor een nieuwe generatie Vlaamse topsporters verder verbreden.

1.2 Evaluatie van de resultaten

De disciplines in het gewichtheffen zijn:

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

Op één wedstrijd zijn er maximaal 3 medailles te verdienen.

Jaarlijks worden bij de senioren één Europees Kampioenschap en één Wereldkampioenschap georganiseerd.

Op het moment van indiening van dit beleidsplan staan in 2026 nog verschillende internationale wedstrijden op het programma waaraan Belgische en Vlaamse gewichtheffers zullen deelnemen:

- Europees Kampioenschap Junioren & U23 – Albanië, oktober 2026
- Wereldkampioenschap Senioren – China, november 2026
- Olympische kwalificatiewedstrijd – Qatar, december 2026

De resultaten van deze wedstrijden zijn dus nog niet opgenomen in de evaluatie van de sportieve prestaties van 2026.

Info Leeftijdscategorieën:

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

Internationale resultaten 2025

IWF	# deelnemers	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK sen	4	8 – 20 – 23 - 0	0 – 0 – 17 -23	18 – 25 – 0 – 0
EK sen	6	12 – 1 – 21 – 20 - 19 - 5	12 – 3 – 20 – 0 – 20 - 2	11 – 2 – 19 – 0 – 19 - 2
EK U17	1	9	7	8
EK U23	1	7	5	7

- **Top-3 plaatsen op EK senioren in Olympische nummers:** 2 (Nina Sterckx en Ilke Lagrou)
- **Top-8 plaatsen op WK senioren in Olympische nummers:** geen
- **Aantal medailles op IWF/EIF-wedstrijden:** 2 (Nina Sterckx en Ilke Lagrou)
- **Top-8 plaatsen op IWF/EIF-wedstrijden:** 4 (Nina Sterckx, Ilke Lagrou, Annelien Vandenabeele en Andrada Galvao Pereira)

In juni 2025 werd overgeschakeld naar de nieuwe gewichtsklassen.

Overzicht van Vlaamse selecties bij internationale wedstrijden (Talent Team en Beloften)

- **Februari 2025 – Boedapest:** U13, U15 & U17
- **Oktober 2025 – San Marino:** U17, U20 & U23
- **December 2025 – EU Cup Malta:** U15, U17 & U20

Internationale resultaten 2026 (1/1/2026 – 1/9/2026)

IWF	# deelnemers	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK sen *	3 à 4	Okt -nov 2026		
Qatar *	1à 2	Dec 2026		
EK sen	4	2 – 7 – 9 - 25	1 – 9 – 7 - 27	1 – 7 – 8 - 26
EK U17	1	1	4	3
EK JUN	1	Okt 2026		
EK U23	2	Okt 2026		

- **Top-3 plaatsen op EK senioren in Olympische nummers:** 1 (Nina Sterckx)
- **Top-8 plaatsen op WK senioren in Olympische nummers:** nov 2026
- **Aantal medailles op IWF/ELF-wedstrijden:** 2 (Nina Sterckx en Lise Sterckx)
- **Top-8 plaatsen op IWF/ELF-wedstrijden:** 4 (Nina Sterckx, Annelien Vandenabeele, Ilke Lagrou en Lise Sterckx)

In augustus 2026 werd er opnieuw overgeschakeld naar de nieuwe gewichtsklassen.

Overzicht van Vlaamse selecties bij internationale wedstrijden (OP)

- **September 2026 – Slowakije:** U15 en U17
- **November 2026 – Malta:** U15

2. Visie Topsportbeleid 2025 - 2028

2.1 SWOT Analyse Topsport Gewichtheffen

Sterktes

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

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

13. **Geen topsportschool:** Geen mogelijkheden voor talentvolle jeugdathleten die ver van Gent wonen om volledig gebruik te maken van de federatiewerking
14. **Tewerkstellingscontract voor topsporters moeilijk te verkrijgen:** Heel hoge eisen van Topsport Vlaanderen om in aanmerking te komen voor een tewerkstellingscontract. Vage selectiecriteria bij Topsport defensie. Geen ondersteuning mogelijk via de VDAB voor atleten die nog niet of op zelfstandige basis gewerkt hebben.

Kansen

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

Bedreigingen

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

Conclusie

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

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

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

2.2 Topsportstructuur VGF

Topsportcommissie gewichtheffen

De Topsportcommissie Gewichtheffen bestaat momenteel uit de volgende personen:

1. **Tom Goegebuer**, coach prestatieprogramma, voorzitter BeWL
2. **Bieke Vandenabeele**, Technisch Directeur Gewichtheffen, bestuurder BeWL
3. **Glenn Van Thuyne**, internationaal scheidsrechter, bestuurder BeWL
4. **Tom Van Thienen**, coach gewichtheffen, scheidsrechter
5. **Lies Defreyne**, bestuurder, coach gewichtheffen, scheidsrechter
6. **Nieke Ortibus**, gewichthefster en atletenvertegenwoordiger, scheidsrechter
7. **Tom Pelsmaekers**, Programmamanager Sport Vlaanderen
8. **Aurélié De Ryck**, lid medisch team prestatieprogramma
9. **Philippe Preat**, vertegenwoordiger BOIC tem 24 maart 2026
10. **Hanne Claes**, vertegenwoordiger BOIC van 25 maart 2026

De meest recente vergadering van de topsportcommissie vond plaats op 24 maart 2026 en werd online georganiseerd.

Tijdens deze vergadering kwamen onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

- de toegekende topsportbudgetten voor 2026;
- de tussentijdse evaluatie van het Prestatieprogramma (PP) en de voorbereiding op het Europees Kampioenschap;
- het traject van Nina Sterckx in de Verenigde Staten;
- de evaluatielijnen en criteria voor de topsportwerking van de VGF;
- de voorwaarden voor VGF-aanvragen binnen BeGold en het programma +18 jaar;
- de voorwaarden voor de aanvraag van een studentenkamer in het Sportverblijf Gent;
- de werking en samenstelling van het Sparring Team 2026;
- de evaluatie van de VGF-coaches.

Na het Wereldkampioenschap Senioren in het najaar van 2026 zal opnieuw een vergadering van de topsportcommissie worden georganiseerd. Tijdens deze vergadering zullen onder meer de voorbije topsportwerking en internationale prestaties worden geëvalueerd en zal de verdere planning richting 2027 worden besproken.

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

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

VGF coaches gewichtheffen

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

Bieke Vandenabeele:

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

Tom Goegebuer:

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

- Persoonlijke coach van Nina Sterckx, Annelien Vandenabeele, Nathalie Lebbe, Ilke Lagrou,...
-

Tom Van Thienen:

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

Iris Dossche:

- Verantwoordelijke wedstrijdcoaching en wedstrijd tactiek bij de jeugd (timing en keuze gewichten)
- Verantwoordelijke voor de Vlaamse jeugdtrainingen
- Verantwoordelijke voor het opmaken van de schema's voor de Beloften
- Trainer C gewichtheffen i.o.
- Deelname (atleet) EK senioren 2025 en 2022
- Lid Sparring Team 2025
- Deelname VGF stage Zuid-Afrika in 2025
- Coach op EU-Cup 2025 en 2026
- Scheidsrechter gewichtheffen
- Gewichtheftcoach - DDC Weightlifting Team

Jeugdcoaches VGF

De volgende jeugdcoaches vervolledigen de VGF coaches pool:

- Isabelle Steenhaut
- Nieke Ortibus
- Lies Defreyne
- Annelien Vandenabeele
- Eveline Quintelier
- Jan Vansteenkiste
- Iris Dossche
- Philippe de Pauw
- Dries Demoen (nieuw sinds 2026)

* Coaches kunnen geen deel meer uitmaken van het **VGF-coachesteam** zodra zij een tewerkstellingscontract krijgen als atleet bij **Sport Vlaanderen**. Om die reden heeft Ilke Lagrou op 1 mei 2025 het VGF-jeugdcoachteam verlaten.

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

- Begeleiding van trainingen in Gent aan talenten en beloften
- Begeleiding van internationale stages met talenten en beloften
- Begeleiding op internationale wedstrijden met talenten en beloften
- Opstellen van trainingsschema's voor de talenten en beloften en sparring team uit federatiewerking
- Begeleiding van talenten en beloften uit de federatiewerking op nationale wedstrijden

Criteria voor de selectie van VGF-coaches

Profiel en ervaring

- VGF-coaches hebben ruime ervaring opgedaan op internationale gewichthefwedstrijden, zowel als coach als eventueel als atleet.
- Bij voorkeur hebben zij eerder actief deelgenomen aan de federatiewerking, waardoor zij de visie en methodiek van de federatie kennen én ondersteunen.
- Een VGF-coach kan ook iemand zijn die atleten heeft opgeleid die momenteel deel uitmaken van het belofte- of sparringteam, en die samen met zijn/haar atleet regelmatig aanwezig is bij de trainingen binnen de federatiewerking.

Opleidingstraject

- Coaches die via hun atleten instromen, kunnen verder worden opgeleid tot federatiecoach.
- Nieuwe coaches starten altijd als hulpcoach bij internationale wedstrijden of stages, om zo ervaring op te bouwen.

Vereisten

- Jaarlijks indienen van een uittreksel uit het strafregister (blanco attest voor het werken met minderjarigen).
- Geen huidige of eerdere doping gerelateerde sancties.
- In het bezit van minimaal het diploma Trainer C Gewichtheffen of het volgen van de eerst volgende opleiding Trainer C gewichtheffen, of zich engageren om deel te nemen aan de eerstvolgende opleiding Trainer C Gewichtheffen.

Visie en werkwijze VGF-coaches

- Alle VGF-coaches volgen de visie en methodiek van de Coach van het Prestatie Programma (Tom Goegebuer).
- Het hanteren van alternatieve werkwijzen of afwijkende trainingssystemen door een VGF-coach binnen de federatiewerking is niet toegestaan.

Tijdens Europese en Wereldkampioenschappen, en andere internationale wedstrijden waarvoor de selectie via Belgian Weightlifting verloopt, worden de deelnemende Vlaamse atleten steeds begeleid door een VGF-coach.

De aangeduide VGF-coach fungeert als **head coach** en neemt, indien van toepassing, ook de rol van **team leader** op zich. Op die manier blijft er binnen de delegatie steeds een duidelijke sportieve en organisatorische eindverantwoordelijkheid.

Indien dit om budgettaire redenen noodzakelijk is, kan aan een deelnemende atleet een financiële bijdrage worden gevraagd. Deze bijdrage kan zowel betrekking hebben op de kosten van de eigen deelname als op een aandeel in de gemeenschappelijke kosten die verbonden zijn aan de internationale deelname, zoals administratie- en coachkosten.

De technisch directeur zal in samenspraak met de sportcommissie een document uitvaardigen waarin de **richtlijnen, verwachtingen, taken en verantwoordelijkheden van de VGF-coaches** duidelijk worden omschreven. Deze afspraken hebben betrekking op trainingen en stages, maar ook op nationale en internationale wedstrijden. Het document zal in het najaar van 2026 worden gefinaliseerd en, waar nodig, bijgestuurd, waarna het op de website van de VGF zal worden gepubliceerd.

Persoonlijke coaches op internationale wedstrijden

Wanneer de federatie een duidelijke meerwaarde ziet in de aanwezigheid van een persoonlijke coach, kan deze coach worden geselecteerd voor een internationaal kampioenschap. Dit is enkel mogelijk wanneer de coach voldoet aan alle geldende voorwaarden, reglementen en accreditatievereisten van de IWF, Belgian Weightlifting en de Vlaamse Gewichtheffers Federatie. De kosten die verbonden zijn aan de deelname van een persoonlijke coach worden niet gedragen door de VGF en worden doorgerekend aan de betrokken atleet/coach.

Wanneer een persoonlijke coach deel uitmaakt van de delegatie, treedt deze op als **assistent-coach** en werkt hij of zij binnen de vooraf gemaakte afspraken en de structuur van de Vlaamse en/of Belgische delegatie. De aangeduide VGF-coach blijft daarbij verantwoordelijk als head coach en, indien van toepassing, als team leader.

De mogelijkheid om een persoonlijke coach mee te nemen naar een internationale wedstrijd wordt door de VGF beschouwd als een bijkomende faciliteit voor zowel de atleet als de betrokken coach. Deze mogelijkheid is geen automatisch recht en zal jaarlijks worden geëvalueerd, rekening houdend met de ervaringen van het voorbije jaar en de impact op de werking en dynamiek binnen de delegatie.

De VGF wil hiermee niet alleen tegemoetkomen aan de individuele begeleiding van atleten, maar ook coaches de mogelijkheid bieden om bijkomende ervaring op te doen binnen een internationale wedstrijdcontext.

Tegelijkertijd is het essentieel dat de professionaliteit, rust en teamdynamiek binnen de delegatie te allen tijde worden bewaakt. De aanwezigheid of werkwijze van een persoonlijke coach mag de voorbereiding, wedstrijdbegeleiding of focus van andere atleten binnen de delegatie niet verstoren en mag geen negatieve invloed hebben op de algemene teamwerking.

Om hierover vooraf voor alle betrokken partijen duidelijkheid te creëren, worden ook voor persoonlijke coaches specifieke richtlijnen opgesteld. Hierin worden hun rol, taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden tijdens internationale wedstrijden omschreven, evenals de afspraken waaraan zij zich binnen de delegatie dienen te houden.

Deze richtlijnen zullen in het najaar van 2026 binnen de topsportcommissie worden besproken en, waar nodig, verder worden bijgestuurd.

Trainingslocatie

De federatie maakt momenteel gebruik van twee vaste trainingslocaties in Gent:

1. **Topsportthal Gent** – Zuiderlaan 14, 9000 Gent (locatie Sport Vlaanderen)
2. **HOGENT** – Sint-Denijslaan 251, 9000 Gent

De trainingsmomenten van de federatiewerking worden in de eerste plaats zoveel mogelijk afgestemd op de beschikbaarheid van de atleten uit het Prestatieprogramma (PP) en de coach van het Prestatieprogramma.

De trainingsplanning voor de komende maanden wordt telkens vastgelegd in het daarvoor bestemde bestand op OneDrive. Op die manier beschikken alle betrokken atleten uit het Prestatieprogramma (PP), Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV) Ontwikkelingsprogramma (OP) en Sparring Team over een duidelijk overzicht van de momenten waarop de federatietrainingen plaatsvinden.

Federatiewerking

De verwachte trainingsfrequentie binnen de federatiewerking verschilt naargelang het programma waartoe de atleet behoort.

Ontwikkelingsprogramma (OP)

Atleten jonger dan 18 jaar die deel uitmaken van het OP (Beloften of Talenten) en kiezen voor de federatiewerking, kunnen maximaal twee keer per week deelnemen aan de federatietrainingen. Eén van deze trainingen vindt plaats op zaterdagochtend. Tijdens schoolvakanties en federatiestages kunnen bijkomende trainingsmomenten worden voorzien.

Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV) en BeGold

Atleten vanaf 18 jaar die deel uitmaken van het OV of een BeGold project en kiezen voor de federatiewerking, trainen minimaal drie keer per week tijdens de vastgelegde federatie-uren.

Prestatieprogramma (PP)

Atleten uit het Prestatieprogramma en kiezen voor de federatiewerking trainen minimaal vijf keer per week tijdens de federatie-uren.

Sparring Team

Atleten uit het Sparring Team worden in principe verwacht minimaal **drie keer per week** tijdens de federatie-uren te trainen.

De technisch directeur kan hiervan tijdelijk een afwijking toestaan wanneer de federatietrainingen gedurende bepaalde periodes hoofdzakelijk tijdens de kantooruren plaatsvinden en de vereiste aanwezigheid hierdoor niet haalbaar is wegens studie- of werkverplichtingen.

Atleten uit het Sparring Team kunnen geen gebruik maken van de Topsportthol voor individuele trainingen buiten de vooraf vastgelegde federatie-uren.

Prioriteit voor het gewichtheffen

Van atleten boven 18 jaar uit het Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV), een BeGold programma en het Prestatieprogramma (PP) wordt verwacht dat zij hun gewichtheffcarrière als een prioriteit beschouwen en de nodige keuzes maken om hun sportieve ontwikkeling maximaal te ondersteunen.

Dit houdt onder meer in dat zij hun studie- of werksituatie, afstemmen op hun trainingsprogramma. Dit kan bijvoorbeeld door een studietraject te spreiden over meerdere jaren of door deeltijds te werken.

Van deze atleten wordt verwacht dat zij de nodige stappen ondernemen om aan de voor hun programma vastgelegde trainingsfrequentie en aanwezigheid binnen de federatiewerking te kunnen voldoen.

Individueel programma buiten de federatiewerking

Atleten uit het Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV) of BeGold programma of Prestatieprogramma (PP) vanaf 23 jaar kunnen ervoor kiezen om een individueel programma buiten de reguliere federatiewerking te volgen. De organisatie, planning en opvolging van een dergelijk traject gebeuren steeds in nauw overleg met de technisch directeur.

In uitzonderlijke omstandigheden kan ook aan een atleet uit het OV of BeGold of PP jonger dan 23 jaar worden toegestaan om tijdelijk of structureel een individueel programma buiten de federatiewerking te volgen. Een dergelijke uitzondering moet steeds vooraf worden

besproken en goedgekeurd door de technisch directeur. Alle afspraken rond training, planning, begeleiding en opvolging worden in nauw overleg met de technisch directeur vastgelegd.

Een uitzondering kan bijvoorbeeld worden toegestaan wanneer een atleet gedurende langere tijd in het buitenland verblijft omwille van studie- of werkverplichtingen, of wanneer studeren of werken in Vlaanderen voor de atleet niet haalbaar is vanwege een taalbarrière.

Wanneer dergelijke uitzonderlijke omstandigheden niet van toepassing zijn, wordt van atleten uit het OV, BeGold en PP verwacht dat zij de nodige keuzes maken om te kunnen voldoen aan de voor hun programma vastgelegde aanwezigheid tijdens de federatietrainingen in Gent. Dit kan onder meer betrekking hebben op de keuze van studie- of werklocatie, het huren van een studentenkamer in Gent, het spreiden van studies of deeltijds werken.

Sportverblijf Gent

Atleten die voldoen aan het VGF-niveau Elite en structureel binnen de federatiewerking trainen, kunnen jaarlijks vóór 1 maart bij de technisch directeur een aanvraag indienen voor een studentenkamer in het Sportverblijf Gent voor het daaropvolgende academiejaar.

Het Sportverblijf bevindt zich vlak naast de trainingszaal in de Topsportthal Gent en biedt atleten de mogelijkheid om hun woon-, studie- en trainingssituatie beter op elkaar af te stemmen.

De beschikbaarheid van een kamer is afhankelijk van de beschikbare plaatsen en de geldende voorwaarden. Het indienen van een aanvraag biedt bijgevolg geen automatische garantie op de toekenning van een kamer.

Omkadering topsportwerking

Prestatieprogramma en BeGold en Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma

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

Talenten en Beloften (Ontwikkelingsprogramma)

- **Coördinerende arts:** Katja Van Oostveldt
- **Wedstrijdcoaches:** Iris Dossche en andere VGF jeugdcoaches
- **Technisch Directeur:** Bieke Vandenabeele

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

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

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

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

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

3. Technisch Directeur topsport

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

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

4. Topsportambitie VGF 2021-2028

4.1 Topsportvisie van de VGF

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

1. Talent Team (afgekort “TD”)
2. Belofte Team of ontwikkelingsprogramma (afgekort “OP”)
3. Sparring Team
4. Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (afgekort “OV”)
5. BeGold
6. Prestatieprogramma (afgekort “PP”)

Atleten ouder dan 23 jaar in het Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma, het BeGold Programma of het Prestatieprogramma kunnen in samenspraak met de federatie kiezen om een individueel programma op te starten.

De piekleeftijd voor gewichtheffen ligt tussen de 24 en 28 jaar. Voor sporters onder de 18 jaar willen we een brede selectie hanteren. Vanaf 18 jaar richten we ons op een nauwkeurige selectie en focussen we op de absolute toppers, zonder het belang en de voordelen van teamtraining uit het oog te verliezen. In de komende beleidsperiode willen we ook inzetten op talentoverdracht vanuit andere sporten, met name atletiek (sprint en werpnummers), gymnastiek (tumbling, acrobatiek) en crossfit.

4.2 Methodiek – evaluatie van resultaten in gewichtheffen

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

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

Het Q-puntensysteem maakt gebruik van een coëfficiënt die wordt bepaald op basis van een curve die is gefit doorheen de 90-percentielen van de resultaten in verschillende gewichtsklassen op wereldkampioenschappen en Olympische Spelen (periode 2017–2021).

Dankzij deze methode is het Q-puntensysteem aanzienlijk stabielere dan het Sinclair-puntensysteem, dat gebaseerd is op wereldrecords. In sommige gewichtsklassen wijken deze records sterk af van de gemiddelde prestaties, wat kan leiden tot grote schommelingen wanneer er een nieuw wereldrecord wordt gevestigd.

Dit systeem zet prestaties bij een bepaald lichaamsgewicht om in gelijkwaardige prestaties bij een ander lichaamsgewicht. Dit is een handige tool die ons toestaat om prestatieniveaus vast te stellen die minder afhankelijk zijn van het lichaamsgewicht.

De beste prestaties worden vaak geleverd na het verliezen van enkele kilogrammen lichaamsgewicht. Wanneer een atleet naar een zwaardere klasse wisselt, is er een periode nodig om opnieuw het optimale trainingslichaamsgewicht te bereiken. We moeten dus rekening houden met een tijdelijke lagere puntenscore in deze gevallen.

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

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

In de afgelopen beleidsperiode merkten we op dat Sinclairpunten en Q-punten minder geschikt waren voor het beoordelen van de prestaties van jonge kinderen, vooral voor zeer

lichte of zeer zware kinderen, omdat deze punten gebaseerd zijn op topresultaten van volwassenen.

Om de resultaten van kinderen (U13) beter te kunnen inschatten, kiezen we ervoor om in de volgende beleidsperiode te werken met de minder bekende “Heubner-punten” voor de selectie van het Talent Team (TD) en het Belofte Team (OP). Heubner-punten houden rekening met de volgende factoren:

- Gehoofden belasting
- Leeftijd
- Lichaamsgewicht

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

Overzicht Beloften (-18 jaar) VGF 2026-2027

Born	Leeftijd	VGF-Team	Q-punten (2026)	Heubner (2026)	Doelstelling voor 1/9/2026	Te verwachten resultaat in 2027
Lise Sterckx	2009	17 Olympische Belofte	251		245 Q-punten	262 Q-punten
Milla Quintelier	2013	13 Belofte A	187		U13	207 Q-punten
Marie De Ryck	2014	12 Belofte A		236	U12	U13
Elia Quintelier	2010	16 Belofte B	199		213 Q-punten	214 Q-punten
Ienke Eyckerman	2010	16 Belofte B	195		189 Q-punten	210 Q-punten
Floor Nollet	2016	10 Belofte B		209	U10	U11
Alixie Hermie	2011	15 Talent	162		eerste wedstrijd in 2026	189 Q-punten
Auke De Vylder	2011	15 Talent (moet Belofte B norm nog halen in 2026)	161		174 Q-punten	189 Q-punten
Ayaz Yildirim	2015	11 Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		280	eerste wedstrijd in 2026	315 (talentnorm)
Julie De Ryck	2016	10 Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		165	U10	175 (talentnorm)
Roos Aerts	2015	11 Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		143	eerste wedstrijd in 2026	175 (talentnorm)

Overzicht topsportatleten (+18 jaar) VGF 2026-2027

Born	Leeftijd	VGF-Team	Programma Sp VI	Q-punten (2026)	Doelstelling voor 1/9/2026	Te verwachten resultaat in 2027	Elite norm 2027
Nina Sterckx	2002	24 Olympisch Niveau	PP individueel programma	319	medaille EK	319 Q-punten (+0) medaille EK of top 8 WK	278 Q-punten
Ilke Lagrou	1998	28 Elite Niveau	PP	290 (294 in 2025)	medaille EK en 300 Q-punten	300 Q-punten (+6) medaille EK of top 8 WK	287 Q-punten
Annelien Vandenabeele	2004	22 Elite Niveau	PP	272	top 10 EK en 272 Q-punten	275 Q-punten (+3) top 8 EK	271 Q-punten
Roos Van Beers	2007	19 Elite Niveau	OV +18	255	247 Q-punten	260 Q-punten (+5)	257 Q-punten
Andrada Galvao Pereira	2008	18 Elite Niveau	OV +18 individueel programma	251	248 Q-punten	258 Q-punten (+7)	252 Q-punten
Burak Süngü (M)	1997	29 Interantonaal B	Sparring Team	398		415 Q-punten (+17) top 10 EK	424 Q-punten
Eva Stassijns	1998	28 Interantonaal B	Wielrennen prioriteit	256			287 Q-punten
Amélie Van Meerbeek	2001	25 Interantonaal B	Traint in Frankrijk	253			282 Q-punten
Aisha Quaghebeur	2003	23 Interantonaal B	Traint in West-Vlaanderen	252			275 Q-punten
Febe Philippaerts	2004	22 Interantonaal B	Sparring Team	247			271 Q-punten
Nathalie Lebbe	1992	34 Interantonaal C	Crossfit prioriteit	244			287 Q-punten
Robine Verhaegen	2002	24 Interantonaal C	Crossfit prioriteit	241			275 Q-punten
Yasmine Bader	1998	28 Interantonaal C	Sparring Team	237			287 Q-punten

4.3 Talent Team (TD)

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

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

Minimale vereisten voor het talentteam:

Meisjes

U13: 175 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 126 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 40 kg)

U15: 142 Q-punten

U16: 157 Q-punten

U17: 168 Q-punten

Jongens:

U13: 315 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 219 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 48 kg)

U15: 251 Q-punten

U16: 269 Q-punten

U17: 280 Q-punten

Bij het indienen van dit beleidsplan (september 2026) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het talentteam:

- **Alix Hermie (F)**, geboren in 2011 (Holyhem Olympic Weightlifting U15)

We verwachten dat de volgende jonge atleten voor 1 september 2027 aan de norm van het talentteam zullen voldoen:

- **Ayaz Yildirim (M)**, geboren in 2015 (Koninklijk Olympic Gent U11)
- **Julie De Ryck (F)**, geboren in 2016 (Crossforce Dendermonde U10)
- **Roos Aerts (F)**, geboren in 2015 (Koninklijk Olympic Gent U11)

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

4.3.1. Begroting Talent Team (TD) 2027

	Aantal	Kost/stuk (€)	Totaal (€)
STAGES 2027			
stage Gent	3	500	1500
			1500

4.4 Belofte Team (Ontwikkelingsprogramma)

Gewichtheffers van 10 tot 18 jaar kunnen deelnemen aan het Belofte Team. Deze atleten kunnen maximaal twee keer per week trainen bij de federatiewerking in Gent. Atleten in dit team kunnen ook worden uitgenodigd voor federatiestages en internationale wedstrijden en krijgen een trainingsschema van een VGF-jeugdcoach om thuis in hun eigen club verder te trainen. Atleten die trainen volgens een schema van een VGF-coach en wekelijks één of twee keer deelnemen aan de federatiewerking in Gent, kunnen op nationale wedstrijden hulp krijgen van een VGF-jeugdcoach.

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

Belofte A maakt kans om door te stromen naar een top 8-plaats op een Europees Kampioenschap. Met de norm van Belofte B maak je kans om deel te nemen aan een Europees Kampioenschap. Een Olympische Belofte maakt kans om door te stromen naar een top 8-plaats op de Olympische Spelen of Wereld Kampioenschap.

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

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

Minimale vereisten voor het Belofte B-team:

Meisjes

U10 – U11 – U12 - U13: 205 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 148 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 40 kg)

U15: 174 Q-punten

U16: 189 Q-punten

U17: 204 Q-punten

U18: 215 Q-punten

Jongens:

U10 – U11 – U12 - U13: 335 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 235 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 48 kg)

U15: 266 Q-punten

U16: 295 Q-punten

U17: 316 Q-punten

U18: 326 Q-punten

Bij het indienen van dit beleidsplan (augustus 2026) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het Belofte B Team (tem 18j):

- **Ella Quintelier**, geboren in 2010 (Crossfit Dendermonde **U16**) (federatiewerking)
- **Ienke Eyckerman**, geboren in 2010 (Crossfit Dendermonde **U16**) (federatiewerking)
- **Floor Nollet**, geboren in 2016 (Koninklijk Olympic Gent **U10**) (federatiewerking)

We verwachten dat Auke De Vylder in het najaar van 2026 nog haar norm zal halen voor het Belofte B Team

- **Auke De Vylder**, geboren in 2011 (Crossfit Dendermonde **U15**) (federatiewerking)

Minimale vereisten voor het Belofte A-team:

Meisjes

U10 – U11 – U12 - U13: 225 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 159 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 40 kg)

U15: 185 Q-punten

U16: 211 Q-punten

U17: 221 Q-punten

U18: 232 Q-punten

Jongens:

U10 – U11 – U12 - U13: 360 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 261 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 48 kg)

U15: 292 Q-punten

U16: 321 Q-punten

U17: 342 Q-punten

U18: 352 Q-punten

Bij het indienen van dit beleidsplan (september 2026) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het Belofte A Team (tem 18j):

- **Milla Quintelier**, geboren in 2013 (Crossfit Dendermonde **U13**) (federatiewerking)
- **Marie De Ryck**, geboren in 2014 (Crossfit Dendermonde **U12**) (federatiewerking)

Minimale vereisten voor Olympische Belofte:**Meisjes**

U10 – U11 – U12 - U13: 270 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 184 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 40 kg)

U15: 211 Q-punten

U16: 236 Q-punten

U17: 246 Q-punten

U18: 257 Q-punten

Jongens:

U10 – U11 – U12 - U13: 410 Heubner punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 30 kg)

U14: 282 Q-punten (Deze punten worden berekend op basis van een lichaamsgewicht van minimaal 48 kg)

U15: 313 Q-punten

U16: 342 Q-punten

U17: 362 Q-punten

U18: 373 Q-punten

Bij het indienen van dit beleidsplan (september 2026) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor een Olympische Belofte:

- **Lise Sterckx**, geboren in 2009 (Koninklijk Olympic Gent **U17**) (federatiewerking) -

De doelstelling van het Beloften Team (OP -18j) is om door te groeien naar internationaal niveau en mee te dingen naar een top 5-plaats op het EK/WK voor jeugd of junioren. De ambitie van de VGF is om in de volgende Olympiade minstens één medaille te behalen op het EK voor jeugd. Deze doelstelling werd reeds behaald in 2026 met een bronze medaille op het EK voor jeugd.

4.4.1. Voorstelling van de atleten van het Belofte Team (OP) 2026-2027

De Belofte A-norm is een belangrijke mijlpaal, omdat deze norm als basis dient voor het doorgroeien naar een top 8-klassering op een Europees Kampioenschap op senioreniveau, mits de atleet deze curve weet vast te houden.

De Belofte B-norm is gericht op het behalen van de selectienormen voor het EK U15, EK U17, EK junioren, en later ook voor het EK senioren.

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Q-punten (2026)	Heubner (2026)
Lise Sterckx	2009	17	Olympische Belofte	251	
Milla Quintelier	2013	13	Belofte A	187	
Marie De Ryck	2014	12	Belofte A		236
Ella Quintelier	2010	16	Belofte B	199	
Ienke Eyckerman	2010	16	Belofte B	195	
Floor Nollet	2016	10	Belofte B		209
Alixé Hermie	2011	15	Talent	162	
Auke De Vylder	2011	15	Talent (moet Belofte B norm nog halen in 2026)	161	
Ayaz Yildirim	2015	11	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		280
Julie De Ryck	2016	10	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		165
Roos Aerts	2015	11	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		143

4.4.2. Evaluatie resultaten Beloften Team (OP) 2026

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van de effectief behaalde puntenscores tot en met 1 september 2026. In de rechterkolom worden ter vergelijking de doelstellingen weergegeven die twaalf maanden eerder werden vastgelegd.

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Q-punten (2026)	Heubner (2026)	Doelstelling voor 1/9/2026
Lise Sterckx	2009	17	Olympische Belofte	251		245 Q-punten
Milla Quintelier	2013	13	Belofte A	187		U13
Marie De Ryck	2014	12	Belofte A		236	U12
Ella Quintelier	2010	16	Belofte B	199		213 Q-punten
lenke Eyckerman	2010	16	Belofte B	195		189 Q-punten
Floor Nollet	2016	10	Belofte B		209	U10
Alixé Hermie	2011	15	Talent	162		eerste wedstrijd in 2026
Auke De Vylder	2011	15	Talent (moet Belofte B norm nog halen in 2026)	161		174 Q-punten
Ayaz Yildirim	2015	11	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		280	eerste wedstrijd in 2026
Julie De Ryck	2016	10	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		165	U10
Roos Aerts	2015	11	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		143	eerste wedstrijd in 2026

Lise Sterckx heeft in 2026 een sterke progressie doorgemaakt en maakte de stap van het Belofte A-team naar het niveau Olympische Belofte. Deze ontwikkeling werd in 2026 bekroond met een **bronzen medaille op het Europees Jeugdkampioenschap in Kosovo**.

Ook **Andrada Galvao Pereira** heeft, na enkele jaren van beperkte progressie, in de eerste helft van 2026 opnieuw een duidelijke stap vooruit gezet. Ze bevindt zich momenteel op het niveau van Belofte A. Aangezien Andrada in 2027 tot de leeftijdscategorie +18 jaar behoort, worden haar prestaties, ontwikkeling en toekomstige doelstellingen verder besproken binnen het Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV).

Milla Quintelier heeft in 2026 eveneens verdere vooruitgang geboekt. Deze vooruitgang is minder duidelijk zichtbaar in haar puntenscore, omdat ze het afgelopen half jaar veel gegroeid is (en dus ook extra lichaamsgewicht) en dit zich niet onmiddellijk vertaalt in extra punten.

Ook **Marie Deryck** heeft in 2026 een mooie progressie laten zien. In haar gewichtsklasse is het op dit moment moeilijk is om betrouwbare voorspellingen te maken over haar internationale mogelijkheden voor de komende jaren. Haar verdere ontwikkeling zal daarom nauwgezet worden opgevolgd.

Tot slot hebben ook **lenke Eyckerman** en **Ella Quintelier** in 2026 vooruitgang geboekt. Vooral bij lenke was er sprake van een duidelijke sportieve progressie.

4.4.3. Jaarlijkse prestatiedoelstellingen Beloften Team (OP) (2027-2032)

Voor de atleten van het Beloftenteam streven we naar een gemiddelde jaarlijkse progressie van ongeveer 15 Q-punten. Daarbij houden we rekening met de leeftijd, trainingsleeftijd en individuele ontwikkeling van de atleet. Bij jongere atleten en atleten met een beperkte trainingshistoriek kan de verwachte vooruitgang groter zijn, terwijl deze bij oudere en meer ervaren atleten doorgaans kleiner wordt.

Hieronder wordt een overzicht gegeven van de verwachte resultaten en doelstellingen voor 2027, rekening houdend met de reeds behaalde prestaties, de leeftijd en het ontwikkelingsstadium van iedere atleet.

Voor de jongste atleten is het moeilijk om nauwkeurige prognoses te maken. Door hun jonge leeftijd en beperkte trainingshistoriek is er nog relatief weinig vergelijkingsmateriaal beschikbaar en kan hun ontwikkeling bovendien sterk variëren.

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Q-punten	Heubner	Doelstelling voor 1/9/2026	te verwachten resultaat in 2027
Lise Sterckx	2009	17	Olympische Belofte	251		245 Q-punten	262 Q-punten
Milla Quintelier	2013	13	Belofte A	187		U13	207 Q-punten
Marie De Ryck	2014	12	Belofte A		236	U12	U13
Ella Quintelier	2010	16	Belofte B	199		213 Q-punten	214 Q-punten
Ienke Eyckerman	2010	16	Belofte B	195		189 Q-punten	210 Q-punten
Floor Nollet	2016	10	Belofte B		209	U10	U11
Alixé Hermie	2011	15	Talent	162		eerste wedstrijd in 2026	189 Q-punten
Auke De Vylder	2011	15	Talent (moet Belofte B norm nog halen in 2026)	161		174 Q-punten	189 Q-punten
Ayaz Yildirim	2015	11	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		280	eerste wedstrijd in 2026	315 (talentnorm)
Julie De Ryck	2016	10	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		165	U10	175 (talentnorm)
Roos Aerts	2015	11	Talent (nog niet behaald op 1/9/2026)		143	eerste wedstrijd in 2026	175 (talentnorm)

De twee jeugdathleten die momenteel de hoogste puntenscores behalen en binnen de VGF het meeste perspectief tonen richting toekomstige internationale prestaties, zijn Lise Sterckx en Milla Quintelier.

In 2027 maakt Lise Sterckx de overstap naar de juniorencategorie. Dit zal tevens het laatste jaar zijn waarin zij binnen een ontwikkelingsprogramma wordt opgenomen. Door de overstap naar de junioren zal zij het opnemen tegen atleten die tot drie jaar ouder zijn. Om die reden wordt voor 2027 nog geen medaille op het Europees Kampioenschap Junioren als doelstelling vooropgesteld. De focus ligt in eerste instantie op het verderzetten van haar sportieve ontwikkeling, het verhogen van haar puntenscore en het opdoen van ervaring binnen de juniorencategorie. Indien haar huidige progressie zich voortzet, verwachten we dat Lise in 2028 opnieuw kan meestrijden voor de medailles op het Europees Kampioenschap Junioren.

Milla Quintelier zal zowel in 2027 als in 2028 nog uitkomen in de U15-categorie. In 2027 ligt de nadruk voornamelijk op haar verdere sportieve ontwikkeling en het opdoen van internationale wedstrijdervaring. Voor 2028 wordt een top 5-plaats op het Europees Kampioenschap U15 als doelstelling vooropgesteld.

4.4.4. Wedstrijdplanning (Internationaal) Beloften Team (OP)

Binnen de wedstrijdplanning voor 2027 wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen deelname aan Europese en Wereldkampioenschappen en deelname aan kleinere internationale wedstrijden. Daarbij wordt steeds gezocht naar een evenwicht tussen de sportieve meerwaarde voor de atleet, zijn of haar ontwikkelingsfase en de beschikbare financiële middelen.

Deelname aan een Europees Kampioenschap brengt aanzienlijke kosten met zich mee en neemt bijgevolg een belangrijk deel van het beschikbare internationale wedstrijdbudget in beslag. Onze visie blijft daarom dat deelname aan dergelijke kampioenschappen in principe enkel wordt overwogen wanneer een atleet in staat wordt geacht om een top 5-resultaat te behalen. Het behalen van de Belgische minimumnorm is op zich dus geen garantie voor effectieve deelname.

Tegelijk vinden we het vanuit sportief en ontwikkelingsgericht oogpunt bijzonder belangrijk dat atleten die het potentieel hebben om een top 5-plaats te behalen en mee te strijden voor de medailles, daadwerkelijk de kans krijgen om op dit niveau ervaring op te doen. Zij moeten leren omgaan met de druk die gepaard gaat met het strijden om medailles op het hoogste Europese niveau. Deze ervaring kan slechts in beperkte mate worden nagebootst tijdens kleinere internationale wedstrijden en vormt een belangrijke stap in de ontwikkeling richting het internationale topniveau.

Lise Sterckx en Milla Quintelier

Momenteel zijn er twee jeugdathleten van wie we verwachten dat zij in 2028 in aanmerking kunnen komen voor een top 5- tot top 3-plaats op een Europees Kampioenschap:

1. **Lise Sterckx**
2. **Milla Quintelier**

Voor **Lise Sterckx** behoort een medaille op het Europees Kampioenschap Junioren in 2028 tot de mogelijkheden, op voorwaarde dat zij haar huidige ontwikkeling kan voortzetten. Afhankelijk van haar progressie kan zij mogelijk reeds in 2027 aansluiting vinden bij de top 5 op het EK Junioren.

Met het oog op haar verdere ontwikkeling is het wenselijk dat Lise in 2027 aan minimaal twee internationale wedstrijden kan deelnemen. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan het Europees Kampioenschap Junioren en, indien haar ontwikkeling dit rechtvaardigt, het Europees Kampioenschap Senioren (indien ze hiervoor geselecteerd wordt). Op die manier kan zij bijkomende ervaring opdoen op het hoogste internationale niveau en verder groeien richting de vooropgestelde doelstellingen voor 2028.

De ontwikkeling van Lise in 2026 toont tegelijkertijd aan hoe snel een sportieve planning kan veranderen. Haar progressie verliep sneller dan vooraf verwacht, waardoor zij onverwacht uitgroeide tot medaillekandidate voor het Europees Jeugdkampioenschap in Kosovo. Uiteindelijk behaalde zij daar ook effectief een bronzen medaille. Omdat deze prestatiekans bij de oorspronkelijke budgetopmaak niet was voorzien, moest de federatie een beroep doen op haar financiële reserves om haar deelname mogelijk te maken.

In 2027 zal het niet mogelijk zijn om dergelijke onverwachte bijkomende deelnames opnieuw vanuit de reserves te financieren. Wanneer een atleet zich sneller ontwikkelt dan voorzien en hierdoor een reële kans maakt op een top 5-plaats of medaille op een Europees Kampioenschap, willen we deelname sportief gezien blijven prioriteren. Binnen een gelijkblijvend budget voor het OV zal dit echter niet lukken.

Voor **Milla Quintelier** ligt de focus in 2027 in eerste instantie op haar verdere sportieve ontwikkeling en het opbouwen van internationale wedstrijdervaring en het opbouwen van spiermassa. Een top 5-plaats (en deelname) op een Europees Kampioenschap wordt in 2027 nog niet als primaire doelstelling vooropgesteld.

Voor haar ontwikkeling zou het waardevol zijn om in 2027 aan twee kleinere internationale wedstrijden deel te nemen. Hierdoor kan zij ervaring opdoen in een internationale wedstrijdgeving en stapsgewijs worden voorbereid op grotere kampioenschappen. Indien Milla haar huidige progressie kan voortzetten, verwachten we dat zij in 2028 aansluiting kan vinden bij de Europese top 5 en mogelijk de top 3.

Naast de specifieke trajecten van Lise en Milla streven we ernaar om de atleten uit het Beloftenteam jaarlijks te laten deelnemen aan één a twee kleinere internationale wedstrijden. Deze wedstrijden zijn doorgaans financieel haalbaarder dan Europese of Wereldkampioenschappen en bieden de atleten de mogelijkheid om internationale wedstrijdervaring op te bouwen zonder dat onmiddellijk resultaat op het hoogste niveau wordt verwacht.

Hier kunnen atleten onder meer leren omgaan met reizen, buitenlandse wedstrijdstandigheden, internationale juryleden en deelnemers, aangepaste wedstrijdschema's en de bijkomende druk die gepaard gaat met internationale deelname. Deze ervaringen vormen een belangrijke tussenstap tussen nationale wedstrijden en deelname aan grote internationale kampioenschappen.

Daarnaast blijven ook de deelname aan de internationale EWF-trainingstage voor jeugdathleten en de organisatie van twee trainingstages in Gent onderdeel van de ontwikkelingsplanning.

Flexibiliteit binnen de wedstrijdplanning

Zoals eerder in dit beleidsplan werd aangegeven, biedt de gewichtheffsport de mogelijkheid dat talentvolle sporters vanuit een andere topsport op relatief korte termijn – bijvoorbeeld binnen een periode van twee jaar – kunnen doorstromen naar een hoog niveau binnen het gewichtheffen.

Wanneer zich een dergelijke atleet aandient, moeten we de mogelijkheid behouden om de oorspronkelijke wedstrijdplanning en verwachtingen bij te stellen. In dat geval kan deelname aan een Europees of Wereldkampioenschap wenselijk zijn, ook wanneer de atleet zich nog in een ontwikkelingsfase bevindt. Het doel hiervan is om tijdig de noodzakelijke internationale ervaring op te bouwen, zodat deze atleet op termijn optimaal voorbereid is om te kunnen concurreren op het hoogste internationale niveau.

De wedstrijdplanning wordt bijgevolg niet als een volledig vaststaand programma beschouwd, maar als een doelgericht en flexibel instrument binnen het individuele ontwikkelingstraject van iedere atleet. Daarbij worden sportieve kansen, ontwikkelingsdoelstellingen en beschikbare financiële middelen voortdurend tegen elkaar afgewogen.

4.4.5. Omkadering Beloften Team (OP)

Atleten die deel uitmaken van de federatiewerking worden tijdens wedstrijden begeleid door een VGF-coach en ontvangen trainingsschema's die worden opgesteld en opgevolgd door de federatiecoach.

Atleten die geen deel uitmaken van de federatiewerking zijn in principe zelf verantwoordelijk voor hun dagelijkse trainings- en wedstrijdbegeleiding. Zij kunnen echter worden uitgenodigd om deel te nemen aan trainingsstages van de federatie. Tijdens deze stages wordt de sportieve begeleiding volledig verzorgd door de VGF-coaches.

4.4.6. Begroting Beloften Team (OP) 2026

IWF WEDSTRIJDEN							
	#dagen	Prijs/nacht	Entry en anti- Vluchten				
OS Q-event + EK TUR Antalya 11-18/4/2027							
Kans deelname Lise Sterckx	medium (Lise moet nog het minimum behalen en moet bij de beste 8 deelnemers van België zijn)						
Atleet Lise Sterckx	6	200	350	500	2050	2050	IWF wedstrijd 1
Coach VGF (reeds aanwezig voor het PP)	0	0	0	0	0		

EK U23/junioren (nog geen locatie of datum)							
Kans deelname Lise	groot						
Atleet Lise Sterckx	4	200	330	850	1980	3880	IWF wedstrijd 2
Coach VGF	4	200	250	850	1900		

INTERNATIONALE WEDSTRIJDEN							
	#dagen	Prijs/nacht	Entry en anti- Vluchten				
VGF coach	4	180		400	1120	1980	wedstrijd 1
Andere atleten Beloftenwerking (4 atleten)	4	140		300	3440		
Atleet Milla Quintelier	4	140		300	860		
VGF coach	4	180		400	1120	2140	wedstrijd 2
Atleet Milla Quintelier	4	180		300	1020		

STAGES 2027				
	Aantal dagen	Kost/stuk (€)	Aantal atleten	Totaal (€)
Stage beloften federatiewerking TSH Gent	8	90	6	4320
				4320

(PARA)MEDISCHE KOSTEN			
	Kost/stuk (€)	Aantal atleten	Totaal (€)
Sportmedische screeningen permanentie arts	180	6	1080
			1080

Totaal sportief programma OP 2027 (wedstrijden en stages): € 14 370

Totaal (para)medische kosten OP 2027: € 1080

4.5 Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV)

De voorbije twee jaar werd er binnen de VGF geen Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma toegekend. Voor 2027 wordt een dergelijk programma aangevraagd voor twee atletes: Roos Van Beers en Andrada Galvao Pereira.

Beide atletes hebben de norm van VGF Elite behaald. Dit betekent dat zij zich, rekening houdend met hun leeftijd, op de vooropgestelde ontwikkelingscurve bevinden richting het niveau dat nodig is om op termijn een top 3-plaats op een Europees Kampioenschap Senioren te behalen.

Roos Van Beers maakte in 2026 deel uit van het Sparring Team, terwijl Andrada Galvao Pereira was opgenomen in het Ontwikkelingsprogramma.

De VGF is ervan overtuigd dat gewichtheffers ook na de leeftijd van 18 jaar nog aanzienlijke progressie kunnen boeken. Tegelijkertijd is de stap van een ontwikkelingsprogramma naar het niveau van het Prestatieprogramma op 18-jarige leeftijd bijzonder groot. Om de ontwikkeling van atleten in deze tussenfase beter te kunnen beoordelen, heeft de VGF daarom verschillende referentiecurves voor atleten ouder dan 18 jaar opgesteld.

Aan de hand van deze curves kan het prestatieniveau van een atleet beter worden gekaderd, waarbij niet alleen naar de behaalde puntenscore wordt gekeken, maar ook naar de leeftijd en het ontwikkelingsstadium van de atleet.

Bij de interpretatie van deze curves wordt eveneens rekening gehouden met de trainingsachtergrond en trainingsleeftijd. Van een atleet die nog maar recent met gewichtheffen is gestart, mag bijvoorbeeld een snellere progressie en een relatief snelle doorstroom naar een hogere curve worden verwacht. Bij een atleet die reeds acht jaar gewichtheffervaring heeft, zal de progressie doorgaans geleidelijker verlopen en ligt de nadruk eerder op het blijven volgen van de verwachte ontwikkeling binnen de bestaande curve.

De VGF Elite-curve is opgebouwd met als langetermijndoelstelling het bereiken van een prestatieniveau dat overeenkomt met een top 3-plaats op een Europees Kampioenschap Senioren. Om die reden wordt het behalen van de VGF Elite-norm als sportief criterium gehanteerd voor een aanvraag binnen het Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma.

Op basis van hun huidige prestatieniveau, leeftijd en ontwikkelingsperspectief worden Roos Van Beers en Andrada Galvao Pereira voor 2027 voorgedragen voor opname in dit programma.

Prestatiecurves (in Q-punten) dames + 18 jaar

Leeftijd Niveau	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Internationaal C	173	179	184	188	192	235	235	235	235	235	235
Internationaal B	215	221	226	231	235	240	244	247	250	253	255
Internationaal A	232	240	245	250	254	258	263	266	269	272	274
Elite	245	252	257	263	267	271	275	278	282	285	287
OS	257	265	270	275	279	284	288	291	294	297	299

Prestatiecurves (in Q-punten) mannen + 18 jaar

Leeftijd Niveau	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Internationaal C	290	300	305	310	316	357	357	357	357	357	357
Internationaal B	326	336	347	352	357	362	367	373	378	383	388
Internationaal A	352	362	373	378	383	388	393	398	404	409	414
Elite	362	373	383	388	393	398	404	409	414	419	424
OS	373	383	393	398	404	409	414	419	424	429	435

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

4.5.1 Voorstelling van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma 2026-2027

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Programma Sp VI	Q-punten (2026)
Roos Van Beers	2007	19	Elite Niveau	OV +18	255
Andrada Galvao Pereira	2008	18	Elite Niveau	OV +18	251

4.5.2 Evaluatie resultaten van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma

Beide atleten hebben in 2026 voldaan aan de doelstellingen die twaalf maanden eerder voor hen werden vastgelegd.

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Programma Sp VI	Q-punten (2026)	Doelstelling voor 1/9/2026
Roos Van Beers	2007	19	Elite Niveau	OV +18	255	247 Q-punten
Andrada Galvao Pereira	2008	18	Elite Niveau	OV +18	251	248 Q-punten

4.5.3 Jaarlijkse prestatiedoelstellingen van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma

De verwachte progressie is gebaseerd op een gemiddelde ontwikkeling, waarbij rekening wordt gehouden met het reeds behaalde prestatieniveau en de leeftijd van de atleet. Hierbij wordt echter geen rekening gehouden met de trainingsleeftijd (het aantal jaren dat de atleet reeds traint) of met andere individuele factoren die de ontwikkeling en progressiesnelheid

kunnen beïnvloeden.

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Programma Sp VI	Q-punten (2026)	Doelstelling voor 1/9/2026	Te verwachten resultaat in 2027	Elite norm 2027
Roos Van Beers	2007	19	Elite Niveau	OV +18	255	247 Q-punten	280 Q-punten (+5)	257 Q-punten
Andrada Galvao Pereira	2008	18	Elite Niveau	OV +18	251	248 Q-punten	258 Q-punten (+7)	252 Q-punten

4.5.4 Wedstrijdplanning van de atleten Ontwikkelings- vervolmakingsprogramma

Beide atleten komen in 2027 uit in de juniorencategorie. Tenzij zij een onverwacht grote progressie doormaken, wordt een top 5-plaats op het Europees Kampioenschap Junioren in 2027 nog niet als een realistische doelstelling beschouwd.

Toch is het belangrijk dat atleten op deze leeftijd voldoende kansen krijgen om deel te nemen aan internationale wedstrijden. Om op termijn te kunnen doorgroeien naar de Europese top bij de senioren, moeten zij stapsgewijs internationale wedstrijdervaring opbouwen en leren presteren binnen een steeds competitievere internationale context.

De internationale wedstrijdkalender voor de junioren voor 2027 ligt momenteel nog niet definitief vast. De concrete wedstrijdplanning zal daarom later worden bepaald, rekening houdend met de beschikbare wedstrijden, het ontwikkelingsniveau van beide atleten, de sportieve meerwaarde en het beschikbare budget.

Voor Roos Van Beers streven we in 2027 naar deelname aan twee internationale IWF-wedstrijden:

- het Europees Kampioenschap Senioren in Turkije;
- het Europees Kampioenschap Junioren, waarvan de locatie en datum momenteel nog niet bekend zijn.

Voor Andrada Galvao Pereira streven we in 2027 naar deelname aan één internationale wedstrijd. Afhankelijk van haar verdere ontwikkeling, de definitieve internationale kalender en de sportieve meerwaarde kan dit zijn:

- het Europees Kampioenschap Junioren; of
- een kleinere internationale wedstrijd.

Aangezien Roos Van Beers structureel deel uitmaakt van de federatiewerking, willen we haar daarnaast in 2027 de mogelijkheid bieden om deel te nemen aan één trainingsstage samen met het Prestatieprogramma. Op die manier kan zij bijkomende trainingsprikkel en internationale ervaring opdoen binnen de omkadering van het Prestatieprogramma.

4.5.5 Omkadering van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma

De omkadering van de atleten binnen het Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma is dezelfde als deze binnen de algemene federatiewerking en het Prestatieprogramma. De atleten kunnen bijgevolg rekenen op dezelfde sportieve en organisatorische omkadering die binnen de federatiewerking wordt voorzien.

4.5.6 Begroting van de atleten Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma

IWF WEDSTRIJDEN								
	#dagen	Prijs/nacht	Entry en anti-doping fee	Vluchten				
OS Q-event + EK TUR Antalya 11-18/4/2027								
Kans deelname Roos Van Beers	groot							
Atleet Roos Van Beers	6	200	350	500	2050			
Coach VGF (reeds aanwezig voor het PP)	0	0	0	0	0	2050		IWF wedstrijd 1
EK Junioren (nog geen locatie of datum)								
Kans deelname Andrada G. Pereira	groot							
Kans deelname Roos Van Beers	groot							
Atleet Andrada G. Peireira	4	200	330	500	1630			
Atleet Lise Sterckx	4	200	330	500	1630	5210		IWF wedstrijd 2
Coach VGF	6	200	250	500	1950			
TOTAAL:						7260		

STAGES 2027				
	Aantal dagen	Kost/stuk (€)	Aantal atleten	Totaal (€)
Stage Roos Van Beers (met PP)	14	150	1	2100
				2100

(PARA)MEDISCHE KOSTEN			
	Kost/stuk (€)	Aantal atleten	Totaal (€)
(Para) medische kosten	500	2	1000
			1000

Totaal sportief programma OV 2027 (wedstrijden en stages): € 9 360

Totaal (para)medische kosten OV 2027: € 1000

4.6 Prestatieprogramma gewichtheffen (PP)

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

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

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

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

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

Bij het indienen van dit beleidsplan (september 2026) voldoen de volgende VGF-atleten aan de minimumvereisten voor het prestatieprogramma:

- Nina Sterckx, geboren in 2002 (Koninklijk Olympic Gent) – Individueel programma
- Ilke Lagrou, geboren in 1998 (Koninklijk Olympic Gent) – federatiewerking
- Annelien Vandenabeele in 2004 (Koninklijk Olympic Gent) – federatiewerking

De doelstelling van het Prestatieprogramma is om medailles te behalen op Europese Kampioenschappen en top 8-plaatsen op Wereldkampioenschappen. De ambitie van de VGF

voor de komende Olympiade is om vier medailles te winnen op Europese Kampioenschappen een top 8-plaats te behalen op de Olympische Spelen van 2028. In 2025 en 2026 werden er samen reeds drie medailles behaald op Europese Kampioenschappen.

4.6.1. Voorstelling van de atleten PP 2025-2026

Met Nina Sterckx (°2002) en Ilke Lagrou (°1998) hebben we twee atleten met het potentieel om een top 8-plaats te behalen op de Olympische Spelen in 2028. Bovendien hebben ze het niveau om medailles te winnen op Europese Kampioenschappen. Annelien Vandenabeele (°2004) maakte in 2025 de overstap van het BeGold-programma naar een prestatieprogramma. Zij beschikt over het potentieel om door te groeien naar een top 8-notering op mondiaal niveau of een podiumplaats op een Europees kampioenschap voor senioren.

De contracten die in 2026 zijn ondertekend tussen de atleten van het prestatieprogramma (Nina Sterckx en Ilke Lagrou) en de VGF blijven ook in 2027 van kracht. Ilke Lagrou en Annelien Vandenabeele hebben gekozen voor een contract binnen de federatiewerking, terwijl Nina Sterckx een contract heeft ondertekend als atleet binnen een individueel programma.

Deze contracten zijn raadpleegbaar via de website van de VGF.

Nina Sterckx:

Nina Sterckx heeft haar groot potentieel reeds aangetoond met een vijfde plaats op de Olympische Spelen in 2021 op 19-jarige leeftijd. Op de Olympische Spelen in Parijs in 2024 behaalde Nina geen resultaat door drie mislukte pogingen in de snatch. Aangezien dat Nina de afgelopen jaren minder heeft getraind dan haar concurrenten op Olympisch niveau, heeft ze waarschijnlijk nog niet de piekleeftijd bereikt (geschat rond de 26 jaar in het gewichtheffen). Dit suggereert dat Nina de fysieke capaciteit heeft om nog aanzienlijk te verbeteren. Als Nina besluit door te gaan, goed traint, gemotiveerd blijft en blessurevrij blijft, kan ze op de Olympische Spelen in Los Angeles meedoen voor de medailles. In 2025 gaf Nina aan gemotiveerd te zijn om haar trainingsinspanningen voort te zetten, met als ultieme doel een topprestatie neer te zetten op de Olympische Spelen van 2028.

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

Nina heeft zich gekwalificeerd voor de Olympische Spelen in twee gewichtsklassen en behoort zowel in de -49 kg klasse (7e) als in de -59 kg klasse (10e) tot de top 10 van de wereld, en top 3 van Europa. In 2024 verbrak ze ook haar beste puntenscore (318 Q-punten).

In 2025 werd Nina Sterckx vice-Europees kampioen in de olympische gewichtsklasse tot 59 kg tijdens het Europees Kampioenschap Senioren in Moldavië. Op het

Wereldkampioenschap in Noorwegen in oktober 2025 behaalde ze geen eindresultaat na drie mislukte pogingen in de clean & jerk.

In 2026 zette Nina opnieuw een belangrijke stap vooruit en kroonde ze zich in Georgië tot **Europees kampioen in de gewichtsklasse tot 53 kg**. Hiermee behaalde ze de eerste Belgische gouden medaille op een Europees Kampioenschap Senioren sinds 2009.

In oktober 2026 zal Nina eveneens deelnemen aan het Wereldkampioenschap Senioren in China. Dit kampioenschap vormt voor haar tevens het eerste Olympische kwalificatie-event binnen het traject richting de volgende Olympische Spelen.

Op het moment van indiening van dit beleidsplan (september 2026) heeft het Wereldkampioenschap nog niet plaatsgevonden. Het resultaat van deze wedstrijd kan dus nog niet worden opgenomen.

Ilke Lagrou:

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

In april 2025 werd Ilke Lagrou vice-Europees kampioen in de olympische gewichtsklasse tot 81 kg. Kort na dit Europees Kampioenschap onderging zij een schouderoperatie, waardoor zij gedurende ongeveer drie maanden niet kon gewichtheffen.

In oktober 2025 nam Ilke deel aan het Wereldkampioenschap Senioren in Noorwegen in de gewichtsklasse tot 86 kg. Door haar schouderoperatie en de daaropvolgende revalidatie had zij slechts een beperkte trainingsvoorbereiding kunnen afwerken. Aangezien dit bovendien haar eerste deelname aan een Wereldkampioenschap was, lag de nadruk voornamelijk op het opdoen van ervaring op het hoogste internationale niveau. Ilke behaalde er een 18e plaats.

In april 2026 nam Ilke deel aan het Europees Kampioenschap in Georgië, ditmaal in de categorie +86 kg (bij de omschakeling van 81kg klasse naar 86kg). De keuze om haar in deze gewichtsklasse te laten uitkomen, was tweeledig. Enerzijds wilden we haar stimuleren om verder spiermassa op te bouwen. Anderzijds wilden we de mogelijkheden openhouden om bij de start van het Olympische kwalificatietraject een onderbouwde keuze te kunnen maken tussen de categorie -86 kg en +86 kg. Ilke behaalde op dit Europees Kampioenschap een 8e plaats in de categorie +86 kg.

Later in 2026 zal Ilke deelnemen aan de twee Olympische kwalificatiewedstrijden die dat jaar op haar programma staan: het Wereldkampioenschap Senioren in China en de Wereldbeker in Qatar. Deze wedstrijden vormen belangrijke meetmomenten binnen haar verdere traject en moeten bijkomende informatie opleveren met het oog op de keuze van de meest geschikte gewichtsklasse binnen het Olympische kwalificatietraject.

Annelien Vandenabeele:

In 2025 maakte Annelien de overstap van het BeGold-programma naar een prestatieprogramma. Voor 2025 streven we met haar een toename van spiermassa na, aangezien de resultaten de afgelopen periode stagneerden. De voorbije jaren nam Annelien telkens deel in de gewichtsklasse tot 55 kg. We willen haar nu laten doorstromen naar de nieuwe klasse tot 58 kg, omdat we inschatten dat de klasse tot 53 kg te laag is voor haar. Een constant en streng dieet zou haar prestaties op termijn kunnen belemmeren.

Tijdens het Europees kampioenschap in Moldavië (april 2025) nam Annelien reeds deel in de klasse tot 59 kg. Ze behaalde daar een 11de plaats met een nieuw persoonlijk record van 185 kg (+7 kg). Na het EK zette de positieve evolutie zich voort. In augustus 2025 verbrak ze, tijdens een internationale wedstrijd in Meissen, haar persoonlijk record opnieuw in de klasse tot 63 kg (lichaamsgewicht: 61,5 kg) met een totaal van 194 kg. Dit betekent een verbetering van 5 Q-punten ten opzichte van vorig jaar.

Annelien Vandenabeele zette in de eerste helft van 2026 haar positieve ontwikkeling verder. Op het Europees Kampioenschap Senioren behaalde zij een 7e plaats in de gewichtsklasse tot 58 kg.

Tijdens dit kampioenschap verbeterde zij haar puntenscore opnieuw met 5 Q-punten. Daarmee behaalde Annelien de prestatiedoelstellingen die in september 2025 voor haar waren vooropgesteld en bevestigde zij haar verdere progressie richting het beoogde internationale prestatieniveau.

4.6.2. Olympisch kwalificatiesysteem 2026-2028

In 2026 werd het Olympische kwalificatiesysteem gepubliceerd. Daarnaast werden de lichaamsgewichtsklassen opnieuw aangepast. Deze nieuwe gewichtsklassen zijn van kracht sinds 1 augustus 2026. Voor onze atleten die mogelijk in aanmerking komen voor Olympische kwalificatie, heeft deze aanpassing geen gevolgen.

De Olympische kwalificatieperiode is opgedeeld in twee periodes:

- **Periode 1:** vanaf het Wereldkampioenschap 2026 (oktober) tot en met het Wereldkampioenschap 2027 (september).
- **Periode 2:** vanaf november 2027 tot en met het Wereldkampioenschap 2028 (april).

Tijdens periode 1 zijn er zes kwalificatiewedstrijden, waarvan de **drie beste resultaten** worden opgeteld.

Tijdens periode 2 zijn er vier kwalificatiewedstrijden. De **twee beste resultaten** worden opgeteld.

De som van deze vijf resultaten bepaalt de eindranking binnen de Olympic Qualification Ranking (OQR). De acht hoogst gerangschikte atleten per lichaamsgewichtsklasse komen

rechtstreeks in aanmerking voor Olympische kwalificatie. Hierbij gelden enkele bijkomende voorwaarden:

- Per lichaamsgewichtsklasse kan maximaal één atleet per land via deze ranking worden geselecteerd.
- Over de zes lichaamsgewichtsklassen heen kunnen maximaal drie vrouwelijke atleten uit hetzelfde land worden geselecteerd.
- Daarnaast wordt ook de atleet geselecteerd die tijdens de volledige kwalificatieperiode, over alle lichaamsgewichtsklassen heen, het hoogste aantal punten heeft behaald en het meest aantal keer het wereldrecord heeft gebroken. Hierdoor is het mogelijk dat één land uitzonderlijk toch een vierde atleet kan afvaardigen.

In elke lichaamsgewichtsklasse is daarnaast één extra quotaplaats voorzien met het oog op continentale vertegenwoordiging.

Indien niet alle vijf continenten vertegenwoordigd zijn bij de eerste acht geselecteerde atleten binnen een bepaalde lichaamsgewichtsklasse, wordt deze extra plaats toegekend aan de hoogst gerangschikte atleet uit een continent dat nog niet vertegenwoordigd is.

Indien alle continenten reeds vertegenwoordigd zijn bij de eerste acht geselecteerde atleten, gaat deze bijkomende plaats naar de hoogst gerangschikte atleet die nog niet geselecteerd is, in principe de eerstvolgende atleet in de OQR.

Daarnaast is er nog één bijkomende quotaplaats (per gewichtsklasse) voorzien voor het gastland of via een universaliteitsplaats. België komt voor deze universaliteitsplaats niet in aanmerking.

Indien een atleet zich weet te kwalificeren voor de Olympische Spelen in het gewichtheffen, betekent dit dat hij of zij reeds tot de absolute wereldtop behoort. Door het zeer beperkte aantal quotaplaatsen per gewichtsklasse zal een gekwalificeerde atleet gegarandeerd binnen de top 10 eindigen, waardoor de kans op het behalen van een Olympisch diploma bijzonder groot is.

4.6.3. Evaluatie resultaten PP

	Nina Sterckx		Ilke Lagrou		Annelien Vandenabeele	
	Beste Q-punten	Leeftijd	Beste Q-punten	Leeftijd	Beste Q-punten	Leeftijd
2022	315	20	176	24	250	18
2023	314	21	278	25	261	19
2024	318	22	289	26	262	20
2025	308	23	294	27	267	21
2026	319	24	290	28	272	22

Nina Sterckx (wedstrijden: 1/9/2025 – 1/9/2026)

Competition	Competition date +	Weight	Snatch	Clean & Jerk	Total	qpoints
Toernooi Nederlandstalige Liga: Zomerwedstrijd + VK U17 + VK U15	22/08/2026	59,15	91, 0, 0	114, 0, 0	205	288.99
USA Weightlifting 2026 National Championships	25/06/2026	61,4	92, 95, 98	114, 118, 122	220	303.85
European Championships - Batumi (GEO)	19/04/2026	52,81	88, 91, 94	107, -112, 116	210	318.7
International tournament - USAWL Virus Weightlifting Series 1 Arnold Sports Festival	06/03/2026	53,8	-98, -98, 98	-117, -117, -117	98	146.74
Toernooi Nederlandstalige Liga - VGF Topsport invitational & qualification interclub	01/02/2026	56,35	86, 89, 93	106, 111, -115	204	296.11
International tournament - USAWL The Winter Classic 2026	24/01/2026	54,25	80, 88, 92	95, 107, -112	199	296.23
International tournament - USA VIRUS Weightlifting Finals	05/12/2025	58,1	70, 75, 80	90, 95, -101	175	249.29
Belgian Championships - Ixelle	29/11/2025	58,04	65, 70, 75	85, 90, -95	165	235.19
World Championships - Førde (NOR)	04/10/2025	57,79	92, -95, 95	-110, -110, -110	95	135.76

9 wedstrijden (1 WK + 1 EK)

61% gelukke beurten

Lichaamsgewicht tussen: 52,81kg en 61,4kg (verschil = 8,6kg)

Ilke Lagrou (wedstrijden: 1/9/2025 – 1/9/2026)

Competition	Competition date +	Weight	Snatch	Clean & Jerk	Total	qpoints
Toernooi Nederlandstalige Liga: Zomerwedstrijd + VK U17 + VK U15	22/08/2026	91,45	-103, -103, 103	120, 126, -130	229	271.22
International tournament - Memorial Edmond Decottignies - Comines (France)	20/06/2026	93,59	-106, 106, 111	124, 130, -136	241	283.48
Belgian Championship Clubs - Seraing	24/05/2026	92,51	100, -105, 105	121, 127, -132	232	273.83
European Championships - Batumi (GEO)	19/04/2026	90,75	106, -110, -110	128, 133, -139	239	283.72
International tournament - International Open Malta	29/03/2026	90,84	104, -108, 108	-134, -134, -134	108	128.17
Toernooi Nederlandstalige Liga - VGF Topsport invitational	13/03/2026	90,15	108, -111, -111	-141, -145, -147	108	128.47
German Competition - Interclub "Bundesleague"	07/03/2026	88,9	103, 107, 110	125, -132, 132	242	289.09
Vlaams Kampioenschap U20-Masters + Interclub 1	28/02/2026	89,65	104, 108, -111	125, 130, 135	243	289.54
Toernooi Nederlandstalige Liga - VGF Topsport invitational & qualification interclub	01/02/2026	87,65	100, 104, 107	120, 124, -130	231	277.15
French Competition- Interclubs Français TOP 9 Strassbourg (France)	13/12/2025	88,4	93, 97, -100	114, 120, -127	217	259.67
Belgian Championships - Ixelle	29/11/2025	87,21	95, -99, -99	115, 119, -123	214	257.16
World Championships - Førde (NOR)	04/10/2025	85,25	91, 95, 98	114, 119, -123	217	262.64
Vlaams Kampioenschap + Open VGF wedstrijd	20/09/2025	87,95	-93, -93, -93	115, -120, -124	115	137.83

13 wedstrijden (1 WK + 1 EK)

59% gelukke beurten

Lichaamsgewicht tussen: 85,25kg en 93,59kg (verschil = 8,34kg)

Annellen Vandenabeele (wedstrijden: 1/9/2025 – 1/9/2026)

Competition	Competition date ↓	Weight	Snatch	Clean & Jerk	Total	qpoints
Toernooi Nederlandstalige Liga: Zomerwedstrijd + VK U17 + VK U15	22/08/2026	62,65	-81, 81, -83	101, 104, -107	185	252.86
International tournament - Memorial Edmond Decottignies - Comines (France)	20/06/2026	60,69	81, 84, -86	100, 104, -109	188	261.27
Belgian Championship Clubs - Seraing	24/05/2026	61,25	80, 83, 85	98, 102, 105	190	262.75
European Championships - Batumi (GEO)	19/04/2026	57,53	82, 84, 86	99, 102, 104	190	272.26
International tournament - International Open Malta	29/03/2026	59,98	83, 85, -87	101, 104, 106	191	267.15
Toernooi Nederlandstalige Liga - VGF Topsport invitational	13/03/2026	60,75	83, -86, -86	103, -106, 106	189	262.52
German Competition - Interclub "Bundesleague"	07/03/2026	60,8	80, 83, -85	98, 102, 105	188	261.01
Vlaams Kampioenschap U20-Masters + Interclub 1	28/02/2026	62,15	80, 83, -85	94, 98, 102	185	253.89
Toernooi Nederlandstalige Liga - VGF Topsport invitational & qualification interclub	01/02/2026	61,15	77, 80, 83	93, 96, 99	182	251.91
European U23 Championships - Durres (Albania)	28/10/2025	57,76	81, -84, -85	98, -102, -104	179	255.88
World Championships - Førde (NOR)	04/10/2025	61,41	81, 84, -86	100, 103, -106	187	258.25
International tournament - German Interclub "Bundesleague"	20/09/2025	61,6	80, 83, -85	99, 102, -104	185	255.07

12 wedstrijden (1 WK + 2 EK)

74% gelukke beurten

Lichaamsgewicht tussen: 57,53kg en 62,65kg (verschil = 5,12kg)

4.6.4. Jaarlijkse prestatiedoelstellingen PP

Binnen het Prestatieprogramma beschikken we momenteel over twee atletes die reeds het niveau hebben om medailles te behalen op Europese Kampioenschappen en een top 8-klassering na te streven op Wereldkampioenschappen: Nina Sterckx en Ilke Lagrou. De komende twee jaar willen we dan ook maximaal inzetten op hun traject richting Olympische kwalificatie voor Los Angeles 2028.

Voor Nina Sterckx en Ilke Lagrou blijft het daarnaast een belangrijke doelstelling om jaarlijks te voldoen aan de prestatienormen die Sport Vlaanderen vooropstelt binnen het Prestatieprogramma. Concreet betekent dit dat we streven naar een top 3-klassering op het Europees Kampioenschap en/of een top 8-klassering op het Wereldkampioenschap in een Olympische gewichtsklasse.

De komende twee jaar zal de sportieve planning echter in belangrijke mate in het teken staan van de Olympische kwalificatie. Om zich rechtstreeks te kwalificeren, moeten de atletes zich uiteindelijk bij de absolute wereldtop positioneren.

Aanpak binnen het Olympische kwalificatietraject

Het kwalificatiesysteem voor deze Olympiade verschilt sterk van dat van de vorige Olympische cyclus. Niet één piekprestatie, maar de gecombineerde prestaties over vijf

kwalificatiewedstrijden bepalen in belangrijke mate de eindranking. In totaal zijn er tien kwalificatiewedstrijden voorzien.

Hierdoor zal ook onze wedstrijdstrategie anders zijn. Het zal in de eerste plaats belangrijk zijn dat de atletes gezond en blessurevrij blijven, zodat zij aan voldoende kwalificatiewedstrijden kunnen deelnemen. Daarnaast zal binnen de wedstrijdstrategie meer nadruk worden gelegd op stabiele en zekere prestaties. Risicovolle alles-of-nietspogingen zijn binnen dit kwalificatiesysteem minder aangewezen. Een iets lager, maar betrouwbaar resultaat kan strategisch waardevoller zijn dan het nemen van grote risico's met het oog op enkele extra kilo's.

Nina Sterckx

Nina Sterckx beschikt bij de start van de kwalificatieperiode reeds over een prestatieniveau dat aansluit bij de mondiale top 8. Het is daarom de bedoeling om vanaf het begin van de kwalificatieperiode sterke resultaten neer te zetten en zo snel mogelijk een gunstige uitgangspositie binnen de Olympic Qualification Ranking op te bouwen.

Wanneer Nina tijdens de eerste periode reeds voldoende sterke resultaten behaalt, kan dit mogelijk toelaten om later in het traject één of meerdere kwalificatiewedstrijden te schrappen. Hierdoor kan de wedstrijdbelasting worden beperkt en kan er meer ruimte worden gecreëerd voor herstel en een optimale voorbereiding op de belangrijkste kampioenschappen.

Ilke Lagrou

Voor Ilke Lagrou ligt de situatie enigszins anders. Zij beoefent de gewichthefsport nog relatief kort en heeft de voorbije jaren bovendien te maken gehad met enkele ernstige blessures. We verwachten daarom dat haar prestatieniveau tijdens de kwalificatieperiode nog verder kan toenemen en dat haar kansen op een top 8-niveau wereldwijd groter zullen worden naarmate het kwalificatietraject vordert.

Door haar beperktere trainings- en wedstrijdervaring is haar prestatieniveau momenteel ook nog minder stabiel. Voor Ilke zal het daarom belangrijk zijn om aan voldoende kwalificatiewedstrijden deel te nemen. Naast het behalen van resultaten blijft ook het opbouwen van internationale wedstrijdervaring en stabiliteit een belangrijk onderdeel van haar traject.

Doelstellingen 2026: Nina Sterckx en Ilke Lagrou

Voor Nina Sterckx en Ilke Lagrou zal de evaluatie tijdens de komende twee jaar niet langer in de eerste plaats gebeuren op basis van hun evolutie in Q-punten. Hun prestatieniveau is inmiddels dermate hoog dat de focus volledig verschuift naar de resultaten die relevant zijn binnen het internationale topsporttraject:

- een medaille op het Europees Kampioenschap en/of een top 8-klassering op het Wereldkampioenschap;

- en uiteindelijk kwalificatie voor de Olympische Spelen van Los Angeles 2028.

Doelstellingen 2026: Annelien Vandenabeele

Voor Annelien Vandenabeele is de doelstelling om in 2027 opnieuw een stap voorwaarts te zetten en zo verder aansluiting te vinden bij de Europese top bij de senioren. Op het vlak van haar individuele prestatieontwikkeling wordt gestreefd naar een score van 275 Q-punten.

Net zoals het voorgaande jaar is een top 8-klassering op het Europees Kampioenschap Senioren een belangrijke doelstelling.

In 2027 zal gewichtheffen bovendien voor het eerst deel uitmaken van het programma van de European Games in Istanbul. Indien Annelien hieraan kan deelnemen in haar gebruikelijke gewichtsklasse – aangezien mogelijk niet alle gewichtsklassen op het programma zullen staan – streven we naar een top 5-klassering. Afhankelijk van haar verdere ontwikkeling en het deelnemersveld behoort ook een medaille tot de mogelijkheden.

4.6.5. Wedstrijdplanning (internationaal) PP

In 2027 staan de volgende internationale wedstrijden op de planning:

- **3e kwalificatiewedstrijd – Periode 1:** maart 2027 – Tashkent, Oezbekistan
- **4e kwalificatiewedstrijd – Periode 1 / Europees Kampioenschap Senioren:** april 2027 – Antalya, Turkije
- **European Games:** juni 2027 – Istanbul, Turkije
- **5e kwalificatiewedstrijd – Periode 1:** juni 2027 – Lima, Peru
- **6e kwalificatiewedstrijd – Periode 1 / Wereldkampioenschap Senioren:** september 2027 – Yerevan, Armenië
- **1e kwalificatiewedstrijd – Periode 2:** november 2027 – Caracas, Venezuela
- **Europees Kampioenschap U23:** datum en locatie nog niet bekend

Het is waarschijnlijk dat niet alle kwalificatiewedstrijden effectief zullen worden opgenomen in het individuele wedstrijdprogramma van de atleten. Vooral voor Nina Sterckx verwachten we dat één of meerdere wedstrijden kunnen worden geschrapt. Deze beslissing zal afhangen van de resultaten tijdens de voorafgaande kwalificatiewedstrijden en haar voorlopige positie binnen de Olympic Qualification Ranking (OQR).

Wanneer reeds voldoende sterke resultaten werden behaald en Nina een gunstige positie in de ranking heeft opgebouwd, kan ervoor worden gekozen om bepaalde wedstrijden over te slaan. Op die manier kan de wedstrijdbelasting worden beperkt en kan voldoende ruimte worden voorzien voor training, herstel en een optimale voorbereiding op de belangrijkste kampioenschappen.

Internationale wedstrijdplanning 2028

In 2028 staan de volgende kwalificatiewedstrijden op het programma:

- **2e kwalificatiewedstrijd – Periode 2:** januari 2028 – Chiang Rai, Thailand
- **3e kwalificatiewedstrijd – Periode 2 / Europees Kampioenschap Senioren:** februari of maart 2028 – locatie nog niet bekend
- **4e kwalificatiewedstrijd – Periode 2 / Wereldkampioenschap Senioren:** april 2028 – Astana, Kazachstan

Ook voor deze wedstrijden zal de definitieve deelname worden bepaald op basis van de eerder behaalde resultaten, de positie van de atleten binnen de OQR en de sportieve noodzaak om bijkomende kwalificatieresultaten te behalen.

Omdat Nina in een lagere gewichtsklasse uitkomt en Ilke in een hogere, kan er een verschil van een week zijn tussen hun wedstrijddata. Dit zorgt ervoor dat de hotelkosten in het officiële hotel (meestal meer dan 180 euro per nacht) aanzienlijk oplopen. Vooral als je bedenkt dat een atleet op dit niveau minimaal begeleid moet worden door twee coaches en idealiter door drie coaches.

Aangezien Nina Sterckx heeft gekozen voor een individueel prestatieprogramma, wenst zij haar eigen budget zelf te beheren. Dit vormt een uitzonderlijke situatie. De federatie wil Nina hierin zo veel mogelijk autonomie geven, binnen het kader dat is vastgelegd door de technisch directeur en Sport Vlaanderen.

Het beschikbare budget wordt naar verwachting in januari 2027 bekendgemaakt en zal tijdens een overleg tussen de technisch directeur en Nina worden toegelicht.

Nina heeft aangegeven graag een deel van haar budget te willen aanwenden om haar persoonlijke coach, Chad Cahoy, te laten meereizen naar haar belangrijkste wedstrijden, zoals het WK, EK en de Olympische kwalificatiewedstrijden. De federatie zal bij deze wedstrijden steeds minimaal één federatiecoach van de VGF inzetten.

Indien haar persoonlijke coach om welke reden dan ook verhinderd zou zijn, zal de federatie zich inspannen om een tweede federatiecoach beschikbaar te stellen. Zo wordt gegarandeerd dat Nina tijdens haar drie verplichte wedstrijden steeds kan rekenen op begeleiding van ten minste twee coaches.

4.6.6. Omkadering PP

Coaches training federatiewerking: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele

Persoonlijke coach Nina Sterckx: Chad Cahoy

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

Coördinerende arts: Katja Van Oostveldt

Kinesiterapeut: Aurélie De Ryck

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

Diëtist: Raf Van Dyck

4.6.7. Begroting PP

In 2027 staan verschillende Olympische kwalificatiewedstrijden op het programma. De uiteindelijke beslissing over deelname aan deze wedstrijden zal worden genomen op basis van de reeds behaalde resultaten, de voorlopige positie binnen de Olympic Qualification Ranking (OQR) en de prestaties en wedstrijdplanning van de rechtstreekse concurrentie.

Ook de planning van bijkomende voorbereidingswedstrijden en trainingsstages zal worden afgestemd op de effectieve deelname aan de verschillende wedstrijden binnen het Olympische kwalificatietraject. Wanneer bepaalde kwalificatiewedstrijden worden geschrapt, kan de vrijgekomen ruimte in de planning en het budget waar nodig worden ingezet voor alternatieve wedstrijden, trainingsstages of bijkomende begeleide trainingsmomenten.

Indien Nina Sterckx en Ilke Lagrou in 2027 aan alle voorziene Olympische kwalificatiewedstrijden deelnemen, bedraagt het geraamde budget voor de internationale wedstrijden in 2027 **€ 74.460**.

De deelname aan de European Games is niet opgenomen in deze budgettering, aangezien ons eerder werd meegedeeld dat de kosten voor de geselecteerde atleten normaal gezien ten laste worden genomen door het BOIC.

IWF WEDSTRIJDEN

	#dagen	Prijs/nacht	Entry en anti-doping fee	Vluchten		
OS Q-event UZB Tashkent maart 2027						
Kans deelname Ilke Lagrou	Heel groot					
Kans deelname Nina Sterckx	Klein					
Kans deelname Annelien Vandenabeele	niet					
(4u tijdsverschil)						
Atleet Ilke	6	200	330	850	2380	
Coach 1 VGF	6	200	250	850	2300	6580
Coach 2 VGF	4	200	250	850	1900	
						11480
(10u tijdsverschil)						
Atleet Nina	8	200	350	1500	3450	
Coach Chad	2	200	250	USA	650	4900
extra dagen Coach 1 VGF	4	200			800	

OS Q-event + EK TUR Antalya 11-18/4/2027						
Kans deelname Ilke Lagrou	Heel groot					
Kans deelname Nina Sterckx	Heel groot (Plan A wedstrijd 2, Plan B Wedstrijd 2)					
Kans deelname Annelien Vandenabeele	Heel groot					
(1u tijdsverschil)						
atleet Ilke	5	200	330	350	1680	
atleet Annelien	5	200	330	350	1680	
Coach 1 VGF Nina en Annelien	6	200	250	350	1800	8160
Coach 1 VGF Ilke	5	200	250	350	1600	
Coach 2 VGF Ilke	4	200	250	350	1400	
						13760
(7u tijdsverschil)						
Atleet Nina	7	200	350	1100	2850	
Coach Chad	7	200	250	1100	2750	5600

OS Q-event PER Lima juni 2027						
Kans deelname Ilke Lagrou	Heel groot					
Kans deelname Nina Sterckx	Heel groot (Plan A wedstrijd 3, Plan B Wedstrijd 3)					
Kans deelname Annelien Vandenabeele	niet					
(6u tijdsverschil)						
Atleet Ilke	7	200	330	850	2580	
Coach 1 VGF	6	200	250	850	2300	6780
Coach 2 VGF	4	200	250	850	1900	
						10680
(geen tijdsverschil)						
Atleet Nina	6	200	350	900	2450	
Coach Chad	1	200	250	USA	450	3900
extra dagen Coach 1 VGF	5	200			1000	

WK Q-event + WK ARM Yerevan sep 2027 (laatste wedstrijd van de eerste kwalificatieperiode)						
Kans deelname Ilke Lagrou	Heel groot					
Kans deelname Nina Sterckx	medium (indien zeker van 3 goede resultaten in periode 1: geen deelname) Plan A: geen deelname, Plan B wel een deelname					
Kans deelname Annelien Vandenabeele	Heel groot					
(2u tijdsverschil)						
atleet Ilke	5	200	330	450	1780	
atleet Annelien	4	200	330	450	1580	
Coach 1 VGF Nina en Annelien	6	200	250	450	1900	8460
Coach 1 VGF Ilke	5	200	250	450	1700	
Coach 2 VGF Ilke	4	200	250	450	1500	
						11960
(8u tijdsverschil)						
Atleet Nina	7	200	350	1300	3050	
Coach Chad (extra nacht)	1	200	250	USA	450	3500

Q-event VEN Caracas nov 2027 (laatste wedstrijd van de eerste kwalificatieperiode)						
Kans deelname Ilke Lagrou	Heel groot					
Kans deelname Nina Sterckx	Heel groot (Plan A: eerste wedstrijd periode 2)					
Kans deelname Annelien Vandenabeele	niet					
(5u tijdsverschil)						
Atleet Ilke	6	200	330	850	2380	
Coach 1 VGF	6	200	250	850	2300	6580
Coach 2 VGF	4	200	250	850	1900	
						11580
(0u tijdsverschil)						
Atleet Nina	5	200	350	1200	2550	
coach 1 VGF (extra nachten)	5	200			1000	5000
Coach Chad (US zal niet deelnemen in VEN)	5	200	250	1200	2450	

EK U23/junioren (nog geen locatie of datum)						
Kans deelname Annelien Vandenabeele	groot					
Atleet Annelien	4	200	330	850	1980	
Coach 1 VGF	4	200	250	850	1900	5780
Coach 2 VGF	4	200	250	850	1900	

INTERNATIONALE VOORBEREIDINGS WEDSTRIJDEN

Annelien en Ilke Duitsland, Frankrijk				4000		
Nina USA (3 wedstrijden USA)	12	260	600	1500	5220	9220

Totaal						66060
Totaal						3500
Totaal						4900
						74460

	Aantal	Kost/stuk (€)	Totaal (€)
STAGES 2027			
Stages in USA - Nina Sterckx	3	2000	6000
Stage buiten USA	1	3000	3000
Buitenlandse stages Ilke + Annelien + coach	2	6000	12000
			21000
ANDERE UITGAVEN			
Huur trainingslocatie Nina Sterckx USA	12	250	3000
Deelnamekost kleine wedstrijden, federatie, reisverzekering	3	350	1050
			4050
(PARA)MEDISCHE KOSTEN			
Paramedisch Nina Sterckx	1	2000	2000
Paramedisch Ilke en Annelien	1	4000	4000
			6000

Totaal sportief programma PP 2027 (wedstrijden en stages): € 99 510

Totaal (para)medische kosten PP 2027: € 6000

Stageplanning 2027 – Federatiewerking (onder begeleiding van federatiecoach):

De stageplanning voor 2027 kan op dit moment nog niet definitief worden vastgelegd. Dit hangt in belangrijke mate samen met de planning van het Olympische kwalificatietraject. Het is momenteel nog niet met zekerheid bekend aan welke kwalificatiewedstrijden effectief zal worden deelgenomen. Bovendien liggen voor een aantal wedstrijden de exacte data nog niet definitief vast.

Wat wel vaststaat, is dat we in 2027 geen verre trainingsstages plannen. We willen voornamelijk gebruikmaken van goed bereikbare trainingslocaties binnen Europa. Daarbij zal specifiek worden gezocht naar geschikte trainingspartners voor Ilke Lagrou. Waar mogelijk willen we aansluiten bij trainingsstages van grotere gewichtheffers, zodat zij samen kan trainen met atleten van een vergelijkbaar of hoger internationaal niveau.

Omdat we voor dergelijke stages mede afhankelijk zijn van de planning en beschikbaarheid van andere nationale teams, is het momenteel niet mogelijk om reeds een volledig uitgewerkte stagekalender voor 2027 voor te leggen.

Op basis van de voorlopige wedstrijdplanning worden de volgende periodes als meest geschikt beschouwd voor het organiseren van een trainingsstage:

- **Tweede helft van januari of eerste helft van februari:** bij voorkeur op een locatie met een warmer klimaat;

- **Juli:** trainingsstage tijdens de zomerperiode;
- **December:** trainingsstage aan het einde van het kalenderjaar.

De definitieve invulling van deze stages zal gebeuren in functie van het Olympische kwalificatietraject, de wedstrijdplanning, de sportieve behoeften van de atleten en de mogelijkheden om aan te sluiten bij geschikte internationale trainingspartners.

4.7 Het sparring Team

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

Alleen atleten van 18 jaar en ouder kunnen worden opgenomen in het Sparring Team. Hiervoor zijn de Belofte B- en Belofte A-curves doorgetrokken, waarbij de minimale instapnorm overeenkomt met de Belofte B-norm: 235 Q-punten voor dames en 357 Q-punten voor heren vanaf 23 jaar. Enkel atleten die overstappen uit een andere topsport (zoals bijvoorbeeld gymnastiek of atletiek) kunnen hiervan afwijken, na een screening door de technisch directeur en in overleg met de sportcommissie.

Minimale vereisten voor het Sparring Team:

Dames:

U19: 221 Q-punten

U20: 226 Q-punten

U21: 231 Q-punten

U22 en ouder: 235 Q-punten

Mannen:

U19: 336 Q-punten

U20: 347 Q-punten

U21: 352 Q-punten

U22 en ouder: 357 Q-punten

Om in aanmerking te komen voor het **Sparring Team** worden atleten in principe verwacht **minimaal drie keer per week tijdens de federatie-uren** te trainen. Buiten deze vastgelegde federatie-uren kunnen zij geen gebruik maken van de trainingsfaciliteiten van Sport Vlaanderen.

Wanneer een atleet uit het Sparring Team door studie- of werkverplichtingen tijdelijk niet in staat is om drie federatietrainingen per week bij te wonen, kan hiervan worden afgeweken na overleg met en goedkeuring van de technisch directeur. Een Sparring Team-atleet die minder dan drie keer per week aanwezig kan zijn tijdens de federatietrainingen, kan evenwel

geen gebruik maken van de Topsportal buiten de federatie-uren (zoals opgenomen in de planning op OneDrive).

Voor atleten ouder dan 23 jaar die reeds over voldoende trainingservaring beschikken, kan in overleg met de technisch directeur worden toegestaan dat zij een trainingsschema van hun persoonlijke coach volgen. Hierbij zijn uitsluitend gewichtheftspecifieke trainingsschema's toegestaan.

Van leden van het Sparring Team wordt verwacht dat hun sportieve doelstellingen volledig gericht zijn op het gewichtheffen. Het combineren van het gewichtheftprogramma met doelstellingen binnen andere sportdisciplines, zoals bijvoorbeeld CrossFit, past niet binnen de doelstellingen en werking van het Sparring Team.

Trainingsschema's waarin gewichtheffen structureel wordt gecombineerd met andere sporttakken zijn binnen de federatiewerking dan ook niet toegestaan.

Atleten tussen 18 en 23 jaar volgen het trainingsprogramma en de trainingsschema's van de federatie.

Voor atleten uit het Sparring Team zijn geen specifieke topsportsubsidies beschikbaar. Het bestuur van de VGF is evenwel bereid om deze atleten, binnen de beschikbare financiële mogelijkheden, gedeeltelijk te ondersteunen.

Deze ondersteuning kan onder meer worden ingezet voor een gedeeltelijke tussenkomst of kortingen in de kosten van deelname aan internationale wedstrijden en trainingsstages die deel uitmaken van de federatiewerking. De omvang van deze ondersteuning wordt bepaald op basis van de beschikbare middelen en de sportieve meerwaarde van de betreffende activiteit.

Het behalen van de vooropgestelde minimumnormen op basis van Q-punten geeft niet automatisch recht op opname in het Sparring Team. Deze normen vormen een belangrijke sportieve voorwaarde, maar de technisch directeur en de coach van het prestatieprogramma beoordeelt daarnaast ook of de aanwezigheid van de atleet een meerwaarde vormt voor de federatiewerking.

Van een Sparring Team-atleet wordt verwacht dat hij of zij een positieve bijdrage levert aan de trainingsomgeving en een gemotiveerde, enthousiaste en kwalitatieve trainingspartner is voor de atleten uit het Prestatieprogramma (PP), Ontwikkelings-vervolmakingsprogramma (OV) en Ontwikkelingsprogramma (OP). Daarnaast wordt verwacht dat de atleet actief bijdraagt aan een goede teamsfeer en zich constructief opstelt binnen de federatiewerking.

Minimaal één keer per jaar vindt er een individueel gesprek plaats tussen elke atleet uit het Sparring Team en de technisch directeur en/of de coach van het Prestatieprogramma. Tijdens dit gesprek worden de sportieve doelstellingen van de atleet besproken en afgestemd op de verwachtingen van de federatie. Ook de verdere samenwerking en eventuele ondersteuning vanuit de VGF kunnen hierbij aan bod komen.

Op de website van de VGF is daarnaast een document beschikbaar waarin de voorwaarden en verwachtingen voor atleten uit het Sparring Team, evenals de mogelijke ondersteuning vanuit de federatie, duidelijk worden omschreven.

Bij het indienen van dit beleidsplan (september 2026) voldoen de volgende VGF-atleten aan de vooropgestelde niveauvereisten op basis van Q-punten om in aanmerking te komen voor het Sparring Team:

	Born	Leeftijd	VGF-Team	Programma Sp Vl	Q-punten (2026)	Elite norm 2027
Burak Süngü (M)	1997	29	Interantionaal B	Sparring Team	398	424 Q-punten
Eva Stassijns	1998	28	Interantionaal B	Wielrennen prioriteit	256	287 Q-punten
Amélie Van Meerbeck	2001	25	Interantionaal B	Traint In Frankrijk	253	282 Q-punten
Aisha Quaghebeur	2003	23	Interantionaal B	Traint in West-Vlaanderen	252	275 Q-punten
Febe Philippaerts	2004	22	Interantionaal B	Sparring Team	247	271 Q-punten
Nathalie Lebbe	1992	34	Interantionaal C	Crossfit prioriteit	244	287 Q-punten
Robine Verhaegen	2002	24	Interantionaal C	Crossfit prioriteit	241	275 Q-punten
Yasmine Bader	1998	28	Interantionaal C	Sparring Team	237	287 Q-punten

Volgende atleten werden voorlopig weerhouden voor het Sparring Team 2026-2027:

- **Febe Philippaerts (F)**
- **Yasmine Bader (F)**
- **Burak Süngü (M)**
- **Roos Van Beers (F)** indien ze in 2027 niet in het OV is opgenomen

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

4.8 BeGold

BeGold is een samenwerkingsproject van het BOIC, Sport Vlaanderen en Adeps en biedt bijkomende ondersteuning aan de federatie voor het sportieve programma van atleten die het potentieel hebben om binnen een periode van maximaal zes jaar een top 8-klassering op een Wereldkampioenschap Senioren in een Olympische discipline en/of een top 8-klassering op de Olympische Spelen te behalen.

Bij de vrouwen is naar schatting minimaal een niveau van ongeveer 300 Q-punten nodig om aansluiting te vinden bij de mondiale top 8 bij de senioren. Naarmate een atleet dichterbij dit prestatieniveau komt, wordt verwacht dat de jaarlijkse progressie geleidelijk kleiner wordt.

Op basis hiervan hanteert de VGF onderstaande referentiewaarden voor een mogelijk BeGold-traject:

Fase	Richtwaarde	Verwachte progressie
Jaar van aanvraag	260 Q-punten	(meer dan 13 punten)
BeGold jaar 1	273 Q-punten	+13
BeGold jaar 2	283 Q-punten	+10
BeGold jaar 3	290 Q-punten	+7
BeGold jaar 4	295 Q-punten	+5
BeGold jaar 5	300 Q-punten	+5
BeGold jaar 6	300 à 305 Q-punten	+0 à 5

Minimale richtwaarde voor een BeGold-aanvraag

Als algemene richtwaarde verwacht de VGF dat een atleet bij een mogelijke aanvraag voor BeGold minimaal **260 Q-punten** behaalt. Onder dit niveau is de afstand tot het prestatieniveau dat nodig is voor een mondiale top 8-klassering bij de senioren nog relatief groot. Hierdoor wordt het moeilijker om op voldoende betrouwbare wijze in te schatten of de atleet binnen een periode van maximaal zes jaar het vereiste internationale prestatieniveau kan bereiken.

Voor atleten die dit niveau nog niet hebben bereikt, zijn andere ondersteuningsprogramma's, zoals het Opleidingsprogramma (OP) of het Ontwikkelings-/Vervolmakingsprogramma (OV), in principe beter afgestemd op hun ontwikkelingsfase.

Het behalen van **260 Q-punten geeft echter niet automatisch aanleiding tot een BeGold-aanvraag**. Elk dossier moet individueel worden beoordeeld. De historische ontwikkeling van de atleet speelt hierbij een belangrijke rol. Wanneer een atleet bijvoorbeeld 260 Q-punten behaalt, maar gedurende de voorbije zes jaar gemiddeld slechts vijf Q-punten per jaar vooruitgang heeft geboekt, kan niet zonder meer worden verwacht dat deze atleet tijdens de volgende jaren plots een aanzienlijk hogere jaarlijkse progressie zal realiseren.

Individuele beoordeling

Het is daarom de taak van de technisch directeur, in overleg met de Topsportcommissie, om de resultaten en ontwikkeling van potentiële BeGold-atleten grondig te analyseren en een realistische inschatting te maken van hun toekomstige progressiemogelijkheden.

Hierbij worden onder meer de volgende elementen in rekening gebracht:

- **Het actuele prestatieniveau:** als richtwaarde wordt een minimum van ongeveer 260 Q-punten gehanteerd.
- **De trainings- en wedstrijdachtergrond:** het aantal jaren dat de atleet reeds specifiek aan gewichtheffen doet, is belangrijk bij het inschatten van de resterende progressiemarge. Van een atleet met tien jaar specifieke gewichtheffervaring kan doorgaans een kleinere jaarlijkse progressie worden verwacht dan van een atleet die nog maar één jaar aan gewichtheffen doet.
- **De leeftijd van de atleet:** ook de leeftijd waarop een bepaald prestatieniveau wordt bereikt, is relevant. Een atleet die op 15-jarige leeftijd reeds 260 Q-punten behaalt, beschikt in principe over een ander ontwikkelingsperspectief dan een atleet die hetzelfde niveau op 25-jarige leeftijd bereikt.
- **De historische progressie:** niet alleen het huidige prestatieniveau, maar ook de snelheid en continuïteit waarmee de atleet de voorbije jaren vooruitgang heeft geboekt, worden meegenomen in de beoordeling.

Lise Sterckx

In september 2026 is Lise Sterckx de atlete die binnen de VGF het dichtst in de buurt komt van het profiel dat op termijn in aanmerking kan komen voor een BeGold-aanvraag.

Haar huidige prestatieniveau en ontwikkeling werden geëvalueerd. Indien Lise in 2027 de verwachte verdere progressie kan realiseren, zoals weergegeven in onderstaande tabel, kan in de loop van 2027 worden bekeken of er voldoende sportieve argumenten zijn om voor haar een BeGold-dossier in te dienen met het oog op ondersteuning vanaf 2028.

Lise Sterckx				
	Beste Q-punten	Leeftijd	progressie in Q- punten	BeGold aanvraag
2022	110	13		
2023	168	14	58	
2024	204	15	36	
2025	235	16	31	
2026 (sep)	251	17	16	
2027	265	18	14	aanvraag
2028	277	19	12	1
2029	287	20	10	2
2030	295	21	8	3
2031	301	22	6	4
2032	304	23	3	5
2033	306	24	2	6

5. Tijdsinvestering

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

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

Verplichte trainingsmomenten :

- **Maandag:** 17:00 - 20:00
- **Dinsdag:** 17:00 - 20:00
- **Woensdag:** 17:00 - 20:00
- **Donderdag:** 9:00 - 11:00 (zonder coach, enkel aanwezig tijdens piekperiode)
- **Vrijdag:** 10:00 - 12:30 (zonder coach enkel aanwezig tijdens piekperiode) en 17:00 - 20:00
- **Zaterdag:** 09:45 - 12:45

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

De atleten ontvangen gemiddeld 18,5 uur coaching en begeleiding per week tijdens de reguliere trainingssessies, onder leiding van de coach van het prestatieprogramma en/of de technisch directeur. In de aanloop naar belangrijke wedstrijden ligt dit aantal aanzienlijk hoger, terwijl de coachaanwezigheid tijdens vakantieperiodes doorgaans lager is.

Wanneer de coach van het prestatieprogramma of de technisch directeur zich in het buitenland bevindt, wordt er – waar mogelijk – voor gezorgd dat zij toch maximaal aanwezig zijn tijdens de federatietrainingen, om de thuisblijvende atleten optimaal te ondersteunen.

Naast de begeleiding tijdens trainingen ontvangen de atleten ook ondersteuning tijdens nationale en internationale wedstrijden, evenals tijdens trainingskampen in binnen- en buitenland.

Daar bovenop komen de extra uren voor fysiotherapie (1 uur per week) en core-stability training (2 uur per week), wat het totaal op **21,5 uur per week** brengt. Dit cijfer omvat niet

de transporturen, die vaak een extra belasting vormen, noch de uren die atleten besteden aan wedstrijden en stages hierop.

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

Voltijds engagement in de topsport

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

Tijdens de Olympische kwalificatieperiode zullen de atleten van het Prestatieprogramma, de coach van het Prestatieprogramma en de technisch directeur een aanzienlijk aantal dagen in het buitenland verblijven voor internationale wedstrijden en stages. Indien bepaalde kwalificatiewedstrijden uit de planning worden geschrapt, zal de vrijgekomen tijd waar mogelijk worden ingevuld met een bijkomende stage of extra begeleide trainingen in Gent.

Aangezien 2027 en 2028 cruciale jaren vormen binnen het Olympische kwalificatietraject richting Los Angeles 2028, zal een belangrijk deel van de tijdsbesteding van de coach van het Prestatieprogramma en de technisch directeur gericht zijn op de voorbereiding en begeleiding van de atleten binnen dit programma.

Om tegelijkertijd de continuïteit van de overige federatieprogramma's te garanderen, speelt de ondersteuner van de technisch directeur een belangrijke rol. Deze medewerker wordt in het bijzonder ingezet voor de begeleiding van atleten uit de andere programma's wanneer de technisch directeur en de coach van het Prestatieprogramma in het buitenland verblijven met de atleten van het Prestatieprogramma.

Daarnaast staat de ondersteuner van de technisch directeur in voor het opstellen en opvolgen van de trainingsschema's van de U18-atleten binnen de federatiewerking, onder supervisie van de technisch directeur.

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van de verwachte tijdsbesteding van de coach van het Prestatieprogramma en de technisch directeur voor 2027. Deze planning is indicatief en kan in de loop van het jaar worden aangepast in functie van de definitieve wedstrijdplanning, de resultaten binnen het Olympische kwalificatietraject en de sportieve behoeften van de atleten.

Coach PP - Tom Goegebuer

		Dagen / jaar	Uren / jaar
Aantal IWF wedstrijden	7	84	672
Aantal dagen in het buitenland per wedstrijd	12		
Aantal andere internationale wedstrijden	5	15	120
Aantal dagen in het buitenland per wedstrijd	3		
Wedstrijddagen in België	9	9	72
Totaal aanwezig op wedstrijden	108		864
Gemiddeld aantal uur per week aanwezig op training		12	408
Aantal weken per jaar (in België)		34	
Trainingskampen	1	10	80
Admin: opstellen schema's		80	
Admin: rankings, screening atleten		100	228
Meetings		48	
Totaal aantal werkuren in 2027:			1580

Technisch Directeur - Bieke Vandenabeele

		Dagen / jaar	Uren / jaar
Aantal IWF wedstrijden	6	42	336
Aantal dagen in het buitenland per wedstrijd	7		
Aantal andere internationale wedstrijden	3	15	120
Aantal dagen in het buitenland per wedstrijd	5		
Wedstrijddagen in België	7	7	56
Totaal aanwezig op wedstrijden	64		512
Gemiddeld aantal uur per week aanwezig op training		12	408
Aantal weken per jaar (in België)		34	
Trainingskampen	3	30	240
Admin: facturatie, beleidsplannen, evaluaties	125	1000	
Opleidingen		75	
Admin: rankings, screening atleten, controle schema's		50	1317
Meetings	24	192	
Totaal aantal werkuren in 2027:			2477

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

6. Gezond en ethisch sporten

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

6.1 Arts

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

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

6.2 Medische screening van topsporters

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

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

6.3 Intensiteit van de sportbeoefening

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

6.4 Begeleiding van vrouwelijke atleten

De VGF hecht grote waarde aan genderdiversiteit binnen de sport. In de afgelopen jaren hebben we actief inspanningen geleverd om meer vrouwelijke gewichtheffers aan te trekken en hen te ondersteunen. Deze inspanningen hebben geleid tot een sterke vertegenwoordiging van vrouwelijke atleten in onze topsportwerking.

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

6.5 Begeleiding van minderjarigen

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

6.6 Gewicht en gewichtsklassen

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

6.7 Anti-dopingbeleid

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

6.8 Mentaal welzijn van Atleten en Coaches

Het mentale welzijn van onze atleten en coaches is een topprioriteit binnen de federatie. We streven naar een eerlijke en gelijkwaardige behandeling van alle atleten in onze topsportwerking, ongeacht hun sportieve niveau of prestaties. Elke atleet heeft recht op

passende ondersteuning, en we willen ervoor zorgen dat niemand zich buitengesloten voelt of het gevoel heeft dat er sprake is van voorkeursbehandeling.

In het verleden is er feedback gekomen van zowel atleten als coaches dat de focus soms eenzijdig lag op het welzijn van één specifieke atleet, waardoor andere leden van het team zich ondergewaardeerd voelden. De federatie heeft deze opmerkingen serieus genomen en zal er tijdens de komende beleidsperiode streng op toezien dat dit zich niet meer herhaalt. We streven ernaar om iedereen binnen onze federatie een gevoel van waardering en ondersteuning te bieden.

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

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

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

6.9 Ethische commissie

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

6.10 Aanspreekpunt integriteit

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

6.11 Extern en Intern Tuchtorgaan

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

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