

# Strategisch plan topsport 2021-2024

TRIATLON VLAANDEREN



Inleiding.....	8
Deel 1: Evaluatie Olympiade 2017-2020 .....	9
Topsportstructuur en -werking .....	9
Missie .....	9
Visie.....	9
Waarden .....	9
Topsportstructuur.....	10
Topsportcommissie.....	10
Evaluatiecommissie .....	11
Werkgroep topsport en wetenschap .....	12
Development netwerk.....	12
Topsportmedewerkers.....	12
Technisch directeur topsport.....	12
Headcoach.....	13
Headcoach multisport .....	13
Development coaches.....	13
Embedded scientist.....	14
Sportwetenschappelijke omkadering.....	14
Administratieve medewerkers.....	15
Partnerbedrijven .....	15
Talentdetectie programma's.....	16
Tests in de jeugdclubs .....	16
Vlaamse testdagen.....	16
Ontwikkelingsprogramma's.....	17
Topsportclubs.....	17
Topsport en secundair onderwijs .....	17
Opvolging van talentvolle jongeren.....	18
Internationale competities.....	19
ETU junior cups.....	19
Super League.....	19
Europese kampioenschappen .....	19
Wereldkampioenschappen & Youth Olympic Games.....	20
Prestatieprogramma's.....	21
Het proces .....	21
Creëren van een performante topsportcultuur.....	21
Sportwetenschappelijk begeleidingsteam.....	22
Dienend leiderschap .....	22
Project: topsport, hoger onderwijs en tewerkstelling.....	22

Project: multisport .....	23
Project: Ketonensupplementen .....	23
Project: Beat the heat.....	24
Project: prospectie Olympic training venue Mito .....	24
De prestaties .....	24
Medailletabel en marktaandeel .....	24
Markante prestaties .....	25
Permanente vorming .....	26
Topsport als middel.....	28
Trainersopleiding .....	28
Port of Antwerp Triatlonfestival .....	28
Belgian Hammers inspireren de jeugd.....	28
Belgian Hammers op het testevent in Willebroek 2020 .....	29
Belgian Hammers inspireren age group atleten.....	29
Elitesporters in de pers .....	29
Deel 2: Beleidsplan Olympiade 2021-2024.....	30
Gegevensverzameling .....	30
Sterkte-zwakte analyse.....	30
Sterktes .....	30
Aandachtspunten .....	30
Strategische krachtlijnen en actieplan .....	31
Talentdetectie en -ontwikkeling .....	31
Vergroten van de talentpool.....	31
Het optimaliseren van het talentdetectieprogramma in functie van advisering, oriëntering en selectie.....	31
Het verder ontwikkelen van de prestatiebepalende processen in functie van topprestaties op mondiaal eliteniveau.....	32
Prestatieprogramma .....	32
Het optimaliseren van de prestatiebepalende processen in functie van topprestaties op mondiaal eliteniveau.....	32
Sportwetenschappelijke ondersteuning en permanente ontwikkeling.....	33
Stimuleren en faciliteren van de ontwikkeling van elke topsportmedewerker.....	33
Het inzetten van sportwetenschappelijke expertise en dienstverlening .....	33
Inhoudelijk en didactisch optimaliseren van het opleidingsaanbod voor trainers.....	33
Draagvlak en goed bestuur .....	33
Bewaken van de vertegenwoordiging van alle stakeholders in de topsportcommissie; .....	33
Bewaken en versterken van het (informeel) netwerk met jeugdclubs en clubs met topsporters; .....	33
Duidelijke communicatie van de topsportprojecten en ondersteuningsmaatregelen; .....	34
Publicatie van het beleidsplan, jaarverslag, verslagen topsportcommissie en nationale selecties op de Triatlon Vlaanderen website. ....	34

Topsport en ethiek.....	34
Triatlon Vlaanderen voert een actief antidopingbeleid.....	34
Triatlon Vlaanderen voert een actief preventiebeleid inzake ongewenst gedrag .....	34
Topsport als middel .....	34
Doorvertalen van kennisontwikkeling in de topsport naar trainersopleidingen. ....	34
De waarden en prestaties van de topsporters inzetten voor promotie van de sport. ....	34
Topsportstructuur en -werking .....	35
Topsportambities .....	35
Topsportstructuur.....	35
Missie en waarden .....	35
Topsportcommissie.....	36
Werkgroep evaluatie .....	37
Werkgroep topsport en wetenschap.....	37
Topsportmedewerkers.....	38
Organigram .....	38
Technisch directeur topsport.....	38
Headcoach.....	39
Coach duatlon .....	39
Coach crossdisciplines .....	39
Coach triatlon long distance.....	40
Development coaches.....	40
Persoonlijke coaches .....	40
Embedded scientist.....	40
Sportwetenschappelijke omkadering.....	41
Administratieve medewerkers.....	41
Topsportclubs.....	42
Talentedetectie programma's.....	42
Gefaseerde en holistische benadering .....	42
Competentie gerichte benadering .....	43
Ontwikkelingsprogramma's.....	44
Selectiecriteria ontwikkelingsprogramma's .....	44
Prestatieontwikkeling .....	44
Selectiecriteria triatlon .....	44
Selectiecriteria duatlon .....	45
Lijst van beloftevolle jongeren en geïdentificeerde topsporttalenten.....	45
Olympisch programma.....	45
Duatlonprogramma .....	46
Training- en wedstrijdprogramma.....	46

Nationale trainingen, testdagen en stages .....	46
Topsport en studie: trainingscentrum Leuven .....	46
Masterclass programma .....	46
Ontwikkelingsgerichte competities .....	47
Doelcompetities .....	47
Begroting.....	47
Prestatieprogramma's.....	48
Selectiecriteria .....	48
Lijst van elitesporters.....	48
Olympisch programma.....	49
Duatlon.....	49
Long distance triatlon.....	50
Cross disciplines .....	50
Sporttechnische en sportwetenschappelijke omkadering .....	50
Technisch directeur .....	50
Headcoach.....	50
Coach multisport .....	50
Persoonlijke coaches .....	50
Embedded scientist.....	50
Sportwetenschappelijke omkadering.....	51
Beschrijving van de synergie in de werking met de andere entiteiten.....	51
Samenwerking met de persoonlijke omkadering en clubs .....	51
Sport Vlaanderen.....	51
BOIC.....	51
Ligue Belge Francophone Triathlon et Duathlon (LBFTD) .....	51
Belgian Triathlon .....	51
Vlaamse sportfederaties.....	51
World Triathlon & European Triathlon Union .....	52
Internationale triatlonfederaties .....	52
Private partners.....	52
Universiteiten .....	53
Training- en wedstrijdprogramma.....	53
Olympisch programma.....	53
Multisportprogramma .....	54
Begroting.....	55
Permanente vorming .....	55
Actieplan.....	55
Begroting.....	55

Topsport als middel.....	56
Actieplan.....	56
Begroting.....	56
Managementnota.....	57
Bijlagen.....	58
Bijlage 1: Synthese: evaluatie beleidsplan 2017-2020.....	58
Bijlage 2: Sjabloon atletencontract.....	59
Bijlage 3: Gedragscode nationaal team.....	61
Bijlage 4: Engagementsverklaring.....	62
Bijlage 5: SWOT analyse topsport.....	64
Bijlage 6: Topsportkernen.....	67
Elitesporters.....	67
Beloftevolle jongeren.....	67
Geïdentificeerde topsporttalenten.....	68
Professionele sporters.....	68
Aanvragen en return.....	69
Bijlage 7: Topsportwerking.....	70
Bijlage 8: Afkortingen.....	71
Bijlage 9: Sportmedische attesten.....	71
Bijlage 10: Profiel technisch directeur topsport.....	71
Referentielijst.....	72

# Beleidsplan topsport

## Inleiding

Het beleidsplan topsport 2021-2024 is opgededeeld in 3 luiken.

In het eerste deel rapporteren we het proces en de resultaten uit de olympiade 2017-2020. De lessons-learned accentueren we in een **blauw** kader.

Deel twee beschrijft de topsportstructuur en de topsportprojecten voor de Olympiade 2021-2024.

Om de leesbaarheid van het document te behouden, hebben we de bijlagen als een derde deel achteraan in de tekst geplaatst.

Het document werd geadviseerd door

- de topsportcommissie van 14 mei 2020
  - o Toepassing van het SPLISS model;
  - o Integraal topsportbeleid;
  - o Integratie van (sport)wetenschappelijke dienstverlening, ontwikkeling en innovatie;
  - o Finaliteit van het topsportbeleid: mondiaal top 8 niveau;
  - o Holistische en coherente benadering van het topsportbeleid en het beleid inzake jeugdsport, trainersopleiding, sportpromotie, etc.
- de topsportcommissie van 7 juni 2020
  - o Selectiecriteria development project triatlon;
- de topsportcommissie van 2 juli 2020
  - o Rapportering 2019
  - o Strategische krachtlijnen;
  - o Acties;
  - o Topsportstructuur en omkadering;
- de topsportcommissie van 30 juli 2020
  - o Programma's;
  - o Lijst kernen;
  - o Prestatiedoelstellingen
  - o Budgetopmaak;
- de raden van bestuur van 5 en 26 augustus 2020
  - o Goedkeuring van het beleidsplan topsport

Datum van aanvraag voor subsidiëring: 31 augustus '20



# Deel 1: Evaluatie Olympiade 2017-2020

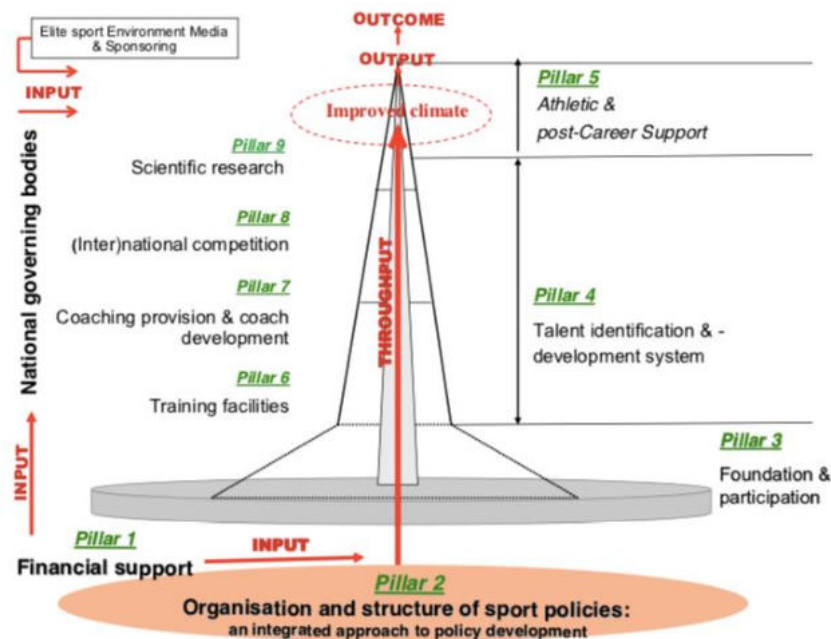
## Topsportstructuur en -werking

### Missie

De missie van de Triatlon Vlaanderen topsportwerking is erop gericht om medailles te behalen op Olympische Spelen, Europese kampioenschappen en Wereldkampioenschappen.

### Visie

De visie van de Triatlon Vlaanderen topsportwerking bestaat erin om deze missie te behalen door het maximaal uitbouwen van de prestatiebepalende factoren waarop de Triatlon Vlaanderen invloed kan uitoefenen, binnen haar beschikbare middelen. Triatlon Vlaanderen stond voor een procesgerichte aanpak gefundeerd op het SPLISS model van De Bosscher en medewerkers (2015).



Figuur 1: Spliss-model: Negen pijlers van een succesvolle topsportstructuur (De Bosscher et al 2015)

Het SPLISS model kan begrepen worden als een meer gedetailleerde vertaling van de visie dat de kansen op topsportsucces slechts kunnen gevrijwaard worden bij het toptalent dat geniet van een topprogramma en -omkadering.

### Waarden

De Olympische waarden "excellentie, respect, en vriendschap" werden door de topatleten en -coaches sterk gewaardeerd. Bovendien hechtten de topatleten en -coaches veel belang aan teamgeest: constructief denken: geloof-vertrouwen-betrokkenheid-verantwoordelijkheid in het eigen- en team proces, genieten, durf, doorzettingsvermogen, constructieve zelfkritiek, rolsoepelheid: delen en leren, een open geest, open communicatie. Deze waarden werden de waarden van de "Belgian Hammers" gedoopt.

Deze waarden richtten het handelen van de topsporter en de omkadering. Het respecteren van deze waarden maakte een gedragscode in feite overbodig; het is er een logisch gevolg van. We behielden uiteraard de gedragscodes voor de leden van de nationale ploeg en de omkadering en introduceerden een engagementsverklaring waarin nog sterker de rollen en acties van alle stakeholders in verduidelijkt werden (bijlage 2 en 3).

Meer informatie over de Olympische waarden en de Olympische beweging [www.olympic.org](http://www.olympic.org)



Het ontwikkelen en permanent in de aandacht brengen van de waarden bij alle stakeholders in de topsportwerking, was geen evident proces. Bij aanvang was er wel wat weerstand, maar gaandeweg ervaren de atleten en coaches de kracht en energie van deze waarden en werden ze breed ingezet als motor.

## Topsportstructuur

Binnen de organisatie hebben we getracht de topsporter steeds centraal te stellen en beklemtoonden we het belang van een vlotte interactie met alle betrokkenen in de begeleiding van de topsporter. We zochten op die manier naar samenwerking en kwaliteitsverhoging in de dagelijkse begeleiding van de topsporter. Dit uitte zich onder andere in atleet- en coachesgesprekken, coach-the-coach trajecten en specifieke workshops voor topsportouders.

## Topsportcommissie

In 2019 werd de topsportcommissie hervormd met vertegenwoordiging van alle stakeholders in het topsportprogramma. De topsportcommissie kende de volgende samenstelling:

- Technisch directeur: Reinout Van Schuylenbergh\*
- Afvaardiging Raad Van Bestuur: Johan Druwé. In 2019 opgevolgd door Kristof Van Daele en Claude Vanden Hurk en in 2020 opgevolgd door Bart Thijs.
- Headcoach: Nick Baelus\*
- Development coaches: Glenn Poleunis\*
- Coach multisport: Loïc Hélin\*
- Embedded scientist: Matthias Verstraelen\*
- Afvaardiging topsporters: Simon De Cuyper\*
- Afvaardiging development clubs: Johan Smolders\*
- Afgevaardigde vanuit de medische omkadering: Mathieu Gram\*
- Onafhankelijk expert: Erwin Koninckx
- Onafhankelijk expert: Thomas Steurbaut
- Afvaardiging BOIC: Philippe Préat
- Afvaardiging afdeling topsport Sport Vlaanderen: Bert Six

\*: leden met stemrecht

De agenda bestond uit zowel operationele als beleidsmatige onderwerpen (niet limitatieve lijst):

- Advies over het 4-jarig beleidsplan topsport;
- Advies over het jaarlijks actieplan topsport;
- Opvolging en bijstellingen van het beleidsplan en het jaaractieplan;
- Opmaak van de selectiecriteria voor de 3VL-topsportprojecten;
- Advies met betrekking tot de opmaak van de nationale selectiecriteria voor deelname aan EK's en WK's;
- Opvolging van internationale tendensen in de topsporttriatlon en -duatlon;
- Goedkeuring 3VL-topsportstatuten, atletencontracten, labels topsportclub;
- Advies in topsportgerelateerde projecten.

De topsportcommissie vergaderde in functie van de te behandelen agendapunten. Gemiddeld vergaderde de topsportcommissie 3 à 5 keer per jaar. Occasioneel, omwille van de agendadruk van de leden en de dringendheid van bepaalde te behandelen topics, werd er vergaderd via een conference call of werden agendapunten per mail afgehandeld.

De topsportcommissie rapporteerde aan de algemene directeur en aan de raad van bestuur. De goedgekeurde verslagen werden gepubliceerd via de Triatlon Vlaanderen website.



De topsportcommissie is de afgelopen Olympiade tot een sterke adviesgroep uitgegroeid waarbij alle betrokkenen een stem hadden. Er werd gestreefd om in consensus beslissingen te nemen. De leden van de topsportcommissie hebben de werking positief geëvalueerd.

## Evaluatiecommissie

De evaluatiecommissie werd als volgt samengesteld:

- Technisch directeur: Reinout Van Schuylenbergh
- Afvaardiging Raad Van Bestuur: Johan Druwé. In 2019 opgevolgd door Kristof Van Daele en Claude Vanden Hurk en in 2020 opgevolgd door Bart Thijs.
- Onafhankelijk expert: Erwin Koninckx
- Headcoach: Nick Baelus

De leden van de evaluatiecommissie mochten geen betrokken partij zijn of belang hebben in de zaak. Indien het voorliggende dossier dit vereiste, kon de evaluatiecommissie bijkomende expertise inroepen.

De evaluatiecommissie besliste over de toekenning van de 3VL-topsportstatuten en over de ondersteuning die aan de atleet werd toegekend. De evaluatiecommissie formaliseerde de afspraken en ondersteuning in een atletencontract.

De evaluatiecommissie gaf een groene, oranje of rode kaart.

- Een atleet die zijn/haar criteria had behaald, ontving een groene kaart. Het contract van de atleet werd automatisch verlengd (mits aan alle extra-sportieve voorwaarden wordt voldaan);
- Een oranje kaart was voor de atleet die zijn/haar criteria net niet heeft behaald of dit om medische redenen niet heeft kunnen doen. Het contract van de atleet werd verlengd onder voorwaarden (mits aan alle extra-sportieve voorwaarden wordt voldaan);
- De rode kaart was voor een atleet die duidelijk zijn/haar criteria niet heeft behaald of voor een atleet die voor het tweede jaar op rij zijn/haar criteria niet heeft behaald. Het contract van de atleet werd in principe niet verlengd. De evaluatiecommissie kon, enkel mits een grondige motivatie, iemand met een rode kaart delibereren. Het contract werd enkel verlengd tot de tussentijdse evaluatie.

Indien de atleet werd gedelibereerd kan hij/zij een tussentijdse evaluatie krijgen (bij voorkeur na het EK). Bij het niet behalen van de criteria voor deze tussentijdse evaluatie, eindigde het contract en de ondersteuning. Een gedelibereerde atleet met een rode kaart kreeg automatisch een tussentijdse evaluatie.

Een atleet die de doorstroomcriteria niet heeft behaald, kan voor de Evaluatiecommissie zijn dossier verdedigen, eventueel vergezeld door maximaal 2 personen naar keuze (bij voorkeur zijn deze personen de persoonlijke trainer en een clubverantwoordelijke). De atleet diende ten laatste 14 dagen voor zijn verdediging voor de Evaluatiecommissie een dossier in te dienen. De federatie stelde hiertoe een sjabloon ter beschikking.

De evaluatiecommissie vergaderde volgens het ritme van de binnenkomende dossiers. Doorgaans was november (evaluatie afgelopen seizoen, planning volgende seizoen) alsook juli (tussentijdse evaluatie) een drukke periode. Er werd zoveel mogelijk fysiek vergaderd, maar omwille van de agendadruk van de leden, werden occasioneel vergaderingen via conference call georganiseerd.

De evaluatiecommissie rapporteerde aan de algemene directeur.



De evaluatiecommissie was actief bij (tussentijdse) evaluaties van atleten. Minstens eenmaal per jaar werden alle atleten op de topsportlijst uitgenodigd voor een evaluatiegesprek op het einde van het seizoen. In de praktijk werd het toekennen van statuten bepaald met inbreng vanuit de development coaches om een beslissing met meer inzicht en draagvlak te kunnen nemen.

Deze commissie was eerder als een werkgroep vanuit de topsportcommissie te beschouwen dan wel als een afzonderlijke commissie. De selecties voor deelname aan EK en WK zijn een nationale materie en geen voorwerp van de evaluatiecommissie.

## Werkgroep topsport en wetenschap

In 2018 werd de werkgroep topsport en wetenschap opgestart. De werkgroep bestond uit de volgende leden:

- Technisch directeur: Reinout Van Schuylenbergh;
- Embedded scientist: Matthias Verstraelen;
- Extern expert: Joerie Deblauwe (IT-expertise);
- Extern expert: Wannes Swinnen (biomechanica en ingenieursexpertise);
- Extern expert: Lander Dircken (sporttechnische expertise).

Deze werkgroep behandelde sportwetenschappelijke vragen vanuit de topsportcommissie, de technisch directeur of de topsport- en development coaches. Er was ook een aanvraagprocedure voorzien zodat externe coaches vragen konden voorleggen. De topsportcommissie beoordeelde deze vragen in functie van de prioriteiten in het topsportbeleid en de bronnen waarover 3VL kon beschikken om deze vragen te behandelen.

In de dagelijkse werking rond sportwetenschappelijke ondersteuning van de topsportprojecten was de tandem embedded scientist – technisch directeur cruciaal.

Er was geen vaste vergaderfrequentie. Vergaderingen werden georganiseerd in functie van de te behandelen sportwetenschappelijke vragen.



De afgelopen Olympiade bereikte slechts 1 dossier de tafel van de werkgroep. Het betrof een adviesvraag over de ontwikkeling van een scoutingapplicatie voor tablet en computer.

De andere dossiers werden behandeld door de technisch directeur en de embedded scientist met toetsing in de topsportcommissie. De praktijk leerde dat de dagelijkse werking rond topsport en wetenschap deze structuur niet behoeft en er performanter kan gewerkt worden rechtstreeks met de betrokken medewerkers op het terrein en met toetsing in de topsportcommissie in verband met specifieke projecten en aanvraagdossiers.

## Development netwerk

In mei 2019 werd het development netwerk opgericht. Dit netwerk bestond uit de groep van development coaches en de club/privécoaches van de atleten uit het development project. Het was een spin-off van het development project en beoogde 3 doelstellingen te bereiken:

- (1) het bewaken van het ontwikkelingsproces van elke atleet met statuut;
- (2) kennisuitwisseling en samenwerking tussen de betrokken coaches;
- (3) opmaak, organisatie en bewaking van het trainings- en wedstrijdprogramma.

Om deze doelen te bereiken werden elke 6 à 8 weken een vergadering georganiseerd. Tussentijds werd er in kleinere groep vergaderd om acute zaken te behandelen.



In het eerste jaar bleek al snel dat een bijsturing van dit development netwerk nodig was om vlot op de vragen te kunnen inspelen. Het contact met club/privécoaches werd eerder 1 op 1 uitgevoerd en bleek een groter netwerk niet functioneel. De vergaderfrequentie met de groep van development coaches werd volgens noodzaak opgedreven naar een ritme om de 1 à 4 weken.

## Topsportmedewerkers

### *Technisch directeur topsport*

De technisch directeur topsport was eindverantwoordelijke voor het 3VL-topsportbeleid en de trainersopleiding. De taakinvinging betrof zowel beleidsgericht werk, uitvoerend werk en netwerking in het domein van de topsport en de trainersopleiding. Hierin zat begrepen (niet limitatieve lijst):

- Het ontwikkelen van een topsportvisie en –cultuur in de 3VL;
- Beleidsplanning;
- Aansturen van de topsportmedewerkers;

- Aansturen van de directeur sportkaderopleiding (DSKO);
- Opbouwen en onderhouden van een (internationaal) netwerk;
- Ondersteunen van de permanente vorming van de topsportmedewerkers;
- Ondersteuning en coaching bij nationale zendingen (stages en wedstrijden).
- Aanspreekpunt voor BOIC en Sport Vlaanderen met betrekking tot topsport;
- Aanspreekpunt voor Nado Vlaanderen;
- Budgetbeheer topsport & opleidingen;
- Representatie & netwerk;
- Fondsen- en subsidiewerving;
- Permanente vorming;
- Ondersteunen en uitbouwen van de kennisontwikkeling en vernieuwing in de (top)sport;
- Rapporteert aan de algemeen directeur.

#### *Headcoach*

De headcoach had een belangrijke brug- en vertrouwensfunctie naar atleten en hun persoonlijke omkadering en het realiseren van een high-performance klimaat. Het takenpakket van de headcoach omvatte het volledige eliteprogramma en hij zorgde tevens voor de verbinding naar het ontwikkelingsprogramma via samenwerking met de development coaches. Hij ondersteunde mee de technisch directeur in het ontwikkelen en het realiseren van het topsportbeleid en de topsportcultuur.

De headcoach was verantwoordelijk voor de volgende taken (niet limitatieve lijst):

- Organisatie en begeleiding van het internationaal wedstrijdprogramma van de elite atleten;
- Overleg met de coaches van de geselecteerde atleten met betrekking tot coaching strategie tijdens internationale wedstrijden;
- Administratieve en logistieke ondersteuning in het kader van de topsportwerking;
- Is lid van de topsportcommissie, de evaluatiecommissie en het development netwerk;
- Is voorzitter van de BE3-selectiecommissie, verantwoordelijk voor de selecties voor EK's en WK's en wedstrijden uit het ITU-programma;
- Bezoekt (topsport)clubs, topatleten en de regiotrainers tijdens trainingsperiodes;
- Organiseert nationale trainingen, bijvoorbeeld in voorbereiding op een kampioenschap;
- Is verantwoordelijk voor de communicatie in verband met het wedstrijdprogramma van de nationale ploeg. Hij kan de uitvoering delegeren aan de communicatieverantwoordelijke van de federatie;
- Geeft trainersopleiding;
- Schoolt zich permanent bij;
- Rapporteert aan de technisch directeur.

#### *Headcoach multisport*

De afgelopen Olympiade werd er rond de topsportwerking enkele nieuwe initiatieven genomen, waaronder de aanwerving van een headcoach multisport. De headcoach multisport stond in voor de logistieke en sportieve voorbereiding en begeleiding tijdens de nationale zendingen naar EK en WK multisport.

#### *Development coaches*

De development coach zocht actief naar triatlontalent en ondersteunde de ontwikkeling van het gedetecteerde talent in nauwe samenwerking met de club en de persoonlijke trainer. Om deze rol optimaal waar te nemen, had Triatlon Vlaanderen gekozen om 5 coaches aan te stellen die elk een regio nauwgezet opvolgden. Tevens werd gezocht naar voldoende complementariteit in de kennis en vaardigheden van de 5 coaches. Het project werd in mei 2019 in deze vernieuwde aanpak opgestart.

De belangrijkste taken voor de development coaches waren:

- Scouting van nationale jeugdwedstrijden en T3-series;
- Coaching tijdens internationale zendingen voor jeugd, junioren en U23;
- Begeleiding van stages en selectietrainingen;

- Begeleiding van tests;
- Bezoeken en opvolgen van trainingen in topsportclubs;
- Trainingsbegeleiding inzake het project topsport en studie te Leuven;
- Opvolgen en actualiseren van het atletendossier;
- Permanente vorming;
- Permanent overleg met de topsportmedewerkers;
- Rapportering aan de technisch directeur.

#### *Embedded scientist*

De embedded scientist (ES) topsport ondersteunde de topsporttrainers, de headcoach en technisch directeur topsport met specifieke technische en sportwetenschappelijke informatie. In het takenpakket waren onder andere de volgende opdrachten ondergebracht:

- Probleem- en vraag-gestuurd werken naar de topsportcoaches, headcoach en technisch directeur topsport;
- Verzamelen en analyseren van ITU-wedstrijdverloop en -resultaten in sprintafstand, Olympische afstand en mixed team relay en opbouwen van een historische evolutie van specifieke wedstrijdkenmerken;
- Verzamelen en analyseren van het prestatieprofiel van de junioren, U23 en elites in de disciplines sprintafstand, Olympische afstand en mixed team relay (internationaal deelnemersveld) en opbouwen van een historiek van specifieke atletenkenmerken;
- Verzamelen en analyseren van de trainingsgegevens van de 3VL beloftevolle jongeren en elitesporters;
- Vertalen van de analyses naar concrete adviezen die kunnen geïmplementeerd worden in de trainingen, wedstrijdvoorbereiding, trainersopleidingen, talentidentificatie en/of op beleidsmaatregelen;
- Het permanent verkennen van wetenschappelijke en technologische innovaties ten dienste van de topsportwerking en/of -prestaties;
- De embedded scientist bouwt een nationaal en internationaal netwerk op met universiteiten, kenniscentra en topcoaches ter ondersteuning van de bovenvermelde opdrachten;
- Permanente bijscholing in functie van de bovenvermelde opdrachten;
- Rapportering aan de technisch directeur.

#### *Sportwetenschappelijke omkadering*

Triatlon Vlaanderen deed beroep op de volgende experts en expertisecentra voor de begeleiding van de topsporttalenten, beloftevolle jongeren en elitesporters:

- Teamphysio. Mathieu Gram, Caroline Dauw en Vincent Callewaert zijn de physio's die de nationale ploegen en -zendingen ondersteunen. Ze ondersteunden de elitesporters inzake biomechanische screening en oefenprogramma's en verzorgden het recovery management tijdens internationale zendingen. Deze personen waren ook betrokken in de begeleiding van het Olympisch team (Team Belgium).
- Teammedical. Dr Roel Parys. Hij stond ter beschikking voor consultaties voor de elitesporters en voor sportmedische vragen vanuit de topsportwerking.
- Sportpsychologie. Inez Swinnen. Ze ondersteunde het parental coach programma en werkte via workshops aan de mentale vaardigheden bij de development atleten en coaches. Atleten konden op individuele basis bij haar terecht voor sportpsychologische ondersteuning.
- Inspanningsfysiologie. Sebastian Weber (GER - Inscyd). Hij gaf advies in verband met screening en interpretatie van fysiologische metingen.
- Embedded scientist. Matthias Verstraelen. Hij ondersteunde de dagelijkse sportwetenschappelijke werking, fungeerde als aanspreekpunt bij Sport Vlaanderen voor sportwetenschappelijke vragen (accountmanager Sofie Debaere) en rapporteerde aan de technisch directeur.

Daarnaast erkende Triatlon Vlaanderen de volgende experts en expertisecentra als kwaliteitsvol voor sporttechnisch advies:

- Bakala Academy is Triatlon Vlaanderen-partner voor fysiologische metingen, acclimatisatie, hoogtetraaning, hoogtestage, fietsafstelling, voedingsadvies, supplementenadvies;

- Jan Olbrecht werd door een aantal coaches aangesproken voor fysiologisch advies in het zwemmen en lopen. Deze dienstverlening werd door Triatlon Vlaanderen als waardevol erkend en ondersteund;
- Robbie Billen: preventieve screening en trainingstherapie via het Runningsmart protocol bij de groep van topsporttalenten. Kinesitherapeuten die de preventieve screening uitvoerden via het Spartanova protocol worden ook door Triatlon Vlaanderen erkend;
- Afgelopen jaar hebben een aantal atleten ondersteuning gezocht bij een sportpsycholoog. Atleten op zoek naar sportpsychologische begeleiding adviseren we steeds in de richting van de erkende sportpsychologen (<http://www.vvsp.be>);
- Sportmedisch advies: We adviseerden de topsporters om de lijst van erkende sportartsen te raadplegen wanneer ze op zoek zijn naar sportmedisch advies.

#### *Administratieve medewerkers*

De Triatlon Vlaanderen topsportwerking vereist ook een sterke administratieve en budgettaire opvolging. Hiervoor kunnen we beroep doen op onze administratieve medewerkers. In de schaduw werken ze mee aan het topsportsucces van onze triatleten.



De afgelopen Olympiade zijn we erin geslaagd een bijzonder sterk medewerkersteam bij elkaar te brengen in het topsportproject. De medewerkers zijn gedreven door de waarden van de Belgian Hammers en bieden dankzij een sterke complementariteit van kennis en vaardigheden een heel hoog serviceniveau. De medewerkers werden positief geëvalueerd door de betrokken atleten en de topsportresultaten volgden een stijgende curve. Er werd sterk ingezet op samenwerking met alle stakeholders wat bijdroeg aan het topsportklimaat. Om de continuïteit van de sportwetenschappelijke ondersteuning te verzekeren, dient de rol van embedded scientist verder geprofessionaliseerd te worden.

In mei 2019 werd er een nieuwe weg ingeslaan met het development project en 5 coaches voor deze rol aangetrokken. Het was aanvankelijk wel even aftasten naar de gewenste methodiek in samenwerking met de betrokken clubs. Er werd al snel afstand genomen van ruimere vergaderingen ifv afstemming met de clubcoaches en gekozen voor een meer gepersonaliseerde 1 op 1 aanpak.

Wauter Derycke, development coach, besloot in juni 2020 om de samenwerking in goede verstandhouding te beëindigen en zicht volledig te focussen op zijn clubproject. Na intern overleg, hebben we gekozen om de taken onder de 4 resterende coaches te verdelen en dus niet onmiddellijk een nieuwe aanwerving te doen.

#### Partnerbedrijven

De volgende bedrijven zijn actief betrokken in de topsportwerking van Triatlon Vlaanderen:

- Bioracer: trainings- en wedstrijdledij, bike-fitting;
- Flanders Bike Valley ism Bioracer: windtunneltests;
- Trainingpeaks: coaching software;
- INSCYD: software voor profielopmaak en monitoring;
- Polar: trainingscomputers;
- Sports Control: sportvoeding;
- Fanarena: ontwikkeling scoutingsapplicatie.



De samenwerking met de bedrijfswereld werd als een enorme meer waarde ervaren. Bioracer leverde ons steeds een premium wedstrijdpak op maat van elke elitesporter. Trainingpeaks, Inscyd, Polar en Fanarena leverden producten en adviezen om onze atleten dagelijks te kunnen opvolgen en monitoren.

## Talentdetectie programma's

### Tests in de jeugdclubs

In het sterrenplan 2015 kregen de sterrenclubs de verantwoordelijkheid om minstens 2 maal per jaar een testmoment te organiseren, voornamelijk om de interne opvolging van de atleten te stimuleren. De clubs werden verzocht de markante resultaten op deze testdagen te rapporteren aan de technisch directeur of clubmanager. Deze opdracht werd niet meer weerhouden in de afgelopen olympiade als onderdeel van het sterrenplan. Hierdoor is deze infodoorstroming van evaluaties op clubniveau stilgevallen.

### Vlaamse testdagen

De Vlaamse testdag was een jaarlijks weerkerend evenement op het einde van het jeugdseizoen (eind september, begin oktober). Het doel van deze testdag was nieuwe talenten te identificeren en de atleten uit de jeugdkern te hertesten (talentconfirmatie). Vanuit deze testdag werden de kernen bepaald voor het topsportjeugdproject (talentontwikkeling). Het programma van de testdag bestond uit:

- Zwemtest: prestatietest en techniekobservatie;
- Looptest: prestatietest en techniekobservatie;
- Vlaams sportkompas: screening antropometrie, fysiek, motoriek;
- Informatiemoment ouders.

Voor wat betreft de wetenschappelijke ondersteuning voor het Triatlon Vlaanderen-talentprogramma deden we beroep op de Universiteit van Gent.

In het kader van het mixed-team relay project van Triatlon Vlaanderen, organiseerde de federatie 'open' test- en trainingsdagen op een gestandaardiseerde omloop (Sport Vlaanderen Willebroek). Deze test bestond uit 300m open water zwemmen, 4km fietsen en 1,5km lopen, uitgevoerd in een time-trial format. Deze race laat toe om atleten per categorie en gender te benchmarken en jaarlijks op te volgen met een sportspecifieke prestatietest.

In 2019 werd een informele samenwerking met Cycling Vlaanderen opgezet met als doel

- (1) kennis uit te wisselen tussen beide federaties inzake talentselectie;
- (2) een grotere talentvijver te creëren en aldus tot een performantere talentselectie en -oriëntering te komen.

Op basis van de ervaringen van deze samenwerking werd de wenselijkheid onderzocht om de samenwerking uit te breiden richting andere uithoudingssporten (zwemmen, atletiek).



De ambities inzake talentdetectieprogramma's werden grotendeels gerealiseerd. De internationale benchmarking van de VSK testbatterij is gedeeltelijk gerealiseerd. Echter de grootte en kwaliteit van de beschikbare dataset is nog onvoldoende, waardoor de statistische waarde nog niet ten volle kan geëxploiteerd worden. Er is blijvend geïnvesteerd in extra testing en wetenschappelijke validatie ism U Gent.

Het vergroten van de talentvijver blijft een grote uitdaging. Tevens moet de communicatie van evaluatiegegevens met de jeugdclubs opnieuw geactiveerd worden. De topsportmedewerkers kunnen clubtrainers hierin bijstaan en met het Panega topsportervolgsysteem komt er een performant platform om dit te realiseren.



## Ontwikkelingsprogramma's

### Topsportclubs



De clubs die in eigen huis een topsportwerking uitvoerden, volgens de vooropgestelde omkaderingscriteria, kwamen in aanmerking voor erkenning als topsportclub.

Topsportclubs werden door de federatie ondersteund via een coach-the-coach programma. Topsportclubs kregen tevens een aantal tools waarmee ze zich verder konden profileren.

In 2014 kende dit project een opstart. Op basis van de ervaringen uit het opstartjaar werden enkele bijstellingen ingevoerd, waarbij de begeleiding van deze clubs geïntensifieerd werd. Tevens werden enkele criteria met betrekking tot de omkadering aangepast.

De afgelopen olympiade genoten deze clubs van de erkenning en de ondersteuning:

- KTT
- ATRIAC
- ITC (tot 2019)
- NLT
- SP&O
- Tribe (tot 2019)
- TBT

Deze clubs groeiden steeds meer uit tot 'regional academies' waarbij ze open stonden voor talentvolle jongeren uit de regio die niet verbonden zijn aan de betrokken club. Er ontstonden informele samenwerkingen tussen de clubs, bijvoorbeeld in het kader van trainingsstages.

### Topsport en secundair onderwijs

Met het topsportstatuut F richten we ons op geïdentificeerde talentvolle triatleten vanaf 16 jaar (2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> graad) die topsport met secundair onderwijs succesvol wensen te combineren. Vanaf deze leeftijd neemt het trainingsprogramma sterk in omvang toe en start ook het internationaal wedstrijdprogramma met Europese bekerwedstrijden (ETU junior cup), Super League, EK en WK junioren. Het internationaal programma is van belang in het leer- en evaluatieproces van de jonge topsporter (zie ook 'prestatieontwikkeling'). De leeftijd van 15 jaar als instapleeftijd voor dit project laat toe om tijdig de principes van gestructureerde training aan te bieden.

- Leeftijd:
  - Instapleeftijd: 15 jaar (2<sup>e</sup> jaar 2<sup>e</sup> graad secundair onderwijs)
  - Doelgroep: 16 - 17 jaar (jeugd A) en 18 jaar (junior 1<sup>e</sup> jaar)
- Ontwikkelingsfase in triatlon: Training to train (LTAD-plan triatlon)
- Trainingsomvang: in het LTAD-plan van de federatie bevelen we deze trainingsomvang aan (minimum: herstelweken – maximum: focusweken of stages).
  - Zwemmen: 18 à 32 km / week, 4 à 7 sessies / week
  - Fietsen: 100 à 350 km / week, 3 à 5 sessies / week
  - Lopen: 30 à 60 km / week, 4 à 6 sessies / week
  - Conditietraining (corestability, mobiliteit, kracht): 2 sessies / week
  - Trainingsfrequentie: 12 à 18 sessies / week
  - Jaaromvang: van 650 (16 jaar) opbouwend naar 900 (19 jaar) trainingsuren/jaar
- In tabel 1 vertalen we deze trainingsomvang naar een gangbaar weekprogramma (14 sessies en 20u / week):

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Sessie 1	Zwemmen	Zwemmen	Lopen	Zwemmen	Zwemmen	Zwemmen	Fietsen
Sessie 2	Conditie	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Lopen	
Sessie 3						Conditie	

### Gangbaar weekschema voor atleten met een F-statuut

Het F-statuut creëert de faciliteiten om zowel ochtend- als namiddagsessies te organiseren. Hierdoor kan het vereiste trainingsprogramma gerealiseerd worden, met respect voor een gezonde arbeid/rust verhouding.

Met uitzondering van de herstelweken, bedraagt een minimale wekelijkse trainingsomvang 18u (16 jaar) à 20u (17-18 jaar) / week training. Om op een correcte manier dergelijk trainingsprogramma te kunnen afwerken, dienen minimaal 4 (16 jaar) tot 6 (17-18 jaar) lesuren vrijgesteld te worden. Extra vrijstellingen dienen geval per geval bekeken te worden of dit opportuun is (1) in functie van een optimaal trainingsprogramma (extra tijd voor training of herstel) en (2) een optimaal studieprogramma (inhaallessen, zelfstudie, monitoraat).

In de afgelopen Olympiade hebben deze atleten van dit statuut kunnen genieten:

- Cato Cassiers (NLT)
- Nele Dequae (NLT)
- Lotte Vandekerckhove (NLT)
- Hannelore Willen (NLT)
- Rhune Vansteenkiste (NLT)
- Hanne Peeters (TRIBE)
- Stef Corthouts (TRIBE)
- Rik Malcorps (KTT)
- Wout Franco (TBT)
- Raf De Dobbelaere (SMO-Scott), vanaf schooljaar 2020-2021
- Hasse Flerackers (185), vanaf schooljaar 2020-2021
- Thibault Cannaearts (KTT), vanaf schooljaar 2020-2021
- Hugo Philippe (TRIBE), vanaf schooljaar 2020-2021
- Balte Thijs (SP&O), vanaf schooljaar 2020-2021
- Wout Van Nuffelen (KTT), vanaf schooljaar 2020-2021

### Opvolging van talentvolle jongeren

Om de talentvolle jongeren op te volgen werd voor elke atleet een dossier aangelegd en gestockeerd op een gedeelde Dropbox. Deze Dropbox was toegankelijk voor de atleet, de (club)trainer, de development coach, de headcoach en de technisch directeur. Alle partijen verbonden zich ertoe om deze Dropbox actueel te houden en de privacy van de gegevens te respecteren (cf gedragscode).

Het actualiseren van dit dossier bleek geen sinecure. Tevens werd er een veelvoud aan documenten en documentversies gecreëerd waardoor de informatie niet efficiënt kon gemanaged worden. In 2019 had Sport Vlaanderen een project opgestart om een performant atleetvolgsysteem 'Panega' te ontwikkelen. Triatlon Vlaanderen zag meteen de kansen in dit project en ondersteunde de ontwikkeling van het Panega systeem. De implementatie van het Panega systeem werd stapsgewijze uitgerold in de loop van 2020.

Naast het atletendossier heeft Triatlon Vlaanderen de digitale trainingsplanner Trainingpeaks® in gebruik genomen. Atleten en omkadering hadden toegang tot deze planner. Triatlon Vlaanderen voorzag in de nodige opleiding zodat de atleten en de omkadering de aangeboden software efficiënt konden gebruiken.

Tot slot investeerde Triatlon Vlaanderen in een scoutingsapplicatie waar wedstrijdprestaties geanalyseerd en scoutingsrapporten opgemaakt worden. De scoutingsapplicatie verving een excel werkblad en tijdsroevende wedstrijdanalyse.

## Internationale competities

De deelname van jeugdathleten aan internationale competities kaderde binnen de ontwikkeling naar topsporter van internationaal topniveau. We leerden atleten omgaan met de specifieke omstandigheden die gepaard gaan met internationaal racen: reizen, deel uitmaken van een nationaal team, omgaan met prestatieverwachtingen, ... en racen voor het best mogelijke resultaat. Resultaten werden beoordeeld vanuit deze procesdoelen maar hadden ook een waarde op zich. Uit onderzoek bleek immers dat juniorresultaten reeds een zekere voorspellende waarde hebben in functie van het behalen van topsportsucces als elite.

### *ETU junior cups*

ETU juniorcups zijn bij uitstek competities om internationale ervaring op te doen. In bepaalde gevallen waren ETU juniorcups ook selectiewedstrijden voor deelname aan EK's of WK's.

### *Super League*



Super League is bij uitstek een ontwikkelingsgerichte competitie. Snel en tactisch racen, aangewezen zijn op minimale coachingsupport en omgaan met de internationale context van Super League levert heel wat leerervaringen op voor de talentvolle jongeren. Onze jongeren werden door de organisatie gewaardeerd voor hun sportief gedrag en vechtlust tijdens de races.

**Nele Dequae sprint voor een ereplaats in Super League**

### *Europese kampioenschappen*

Op het Europese niveau noteerden we de volgende spraakmakende resultaten:

- 8<sup>e</sup> plaats mixed-team relay EK Kitzbühel (AUT) 2017
- 8<sup>e</sup> plaats mixed-team relay EK U23 Eilat (ISR) 2018
- 4<sup>e</sup> plaats Kiara Lenaertz EK U23 Valencia (ESP) 2019
- 5<sup>e</sup> plaats mixed-team relay EK U23 Valencia (ESP) 2019

### *Wereldkampioenschappen & Youth Olympic Games*

Op het mondiale niveau noteerden we de volgende spraakmakende resultaten:

- 10<sup>e</sup> plaats Hanne Peeters Youth Olympic Games Buenos Aires (ARG) 2018
- 10<sup>e</sup> plaats mixed-team relay WK U23 Lausanne (SUI) 2019

**Noah Servais wisselt met Kiara Lenaertz op het WK U23 Lausanne**



Triatlon Vlaanderen heeft belangrijke processen in gang gezet om de talentidentificatie en -ontwikkeling naar een hoger plan te brengen. Het netwerk aan development coaches, de atletvolgsystemen, de kruisbestuiving tussen elitesport en development en de doorstroom van informatie naar de clubtrainers zijn belangrijke stappen geweest in de uitbouw van het ontwikkelingsprogramma.

De kleine talentvijver en de bescheiden middelen waarover topsportclubs doorgaans kunnen beschikken voor het ontwikkelen van hun topsportproject zijn allicht de achilleshiel van het ontwikkelingsprogramma. Het hoge opleidingsniveau en het uitzonderlijke engagement van de clubs en trainers zijn sterktes. Voor een duurzame doorstroom van talentvolle jongeren naar de elitewerking is een schaalvergroting op niveau van de recruiteringsbasis alsook binnen de developmentwerking aangewezen. Bovendien dienen er extra inspanningen geleverd te worden inzake transitie en oriëntering van talentvolle jongeren naar de discipline waar de kans op succes het grootste is.

Op niveau van het opvolgen van de atleten en het informeren van ouders en trainers moeten de beschikbare instrumenten verder worden ontwikkeld en toegepast.

Op internationaal niveau hebben de jeugdathleten enkele mooie flitsen laten zien, maar kunnen we nog niet spreken van consistente prestaties op mondiaal topniveau in de betrokken leeftijdscategorie. Door het versterken van onze processen van detectie, oriëntering en ontwikkeling streven we meer succes na voor de toekomst.

## Prestatieprogramma's

### Het proces

*Creëren van een performante topsportcultuur*

#### Ownership

In het eliteprogramma gaven we de atleten de keuze in hun persoonlijke omkadering. Dit paste in onze visie dat elitesporters eigenaar zijn van hun project. De omkadering kon een topsportclub zijn, zoals bijvoorbeeld bij ATRIAC of een internationale trainingsgroep zoals bijvoorbeeld Joel Filliol Trainingsquat. Wanneer we van mening waren dat een bepaalde omkadering niet geschikt was om de topsportambities te kunnen realiseren, hebben we atleten hierop aangesproken en begeleid naar betere keuzes.

De headcoach had regelmatig overleg met de atleten en hun omkadering en stuurde mee het wedstrijdprogramma. We boden sportwetenschappelijke en (para)medische begeleiding aan waar de atleten konden op intekenen.

#### Teamwork

Met toevoeging van de mixed-team relay kwam er een teamcomponent bij, met impact op het individuele wedstrijdprogramma. Deze situatie creëerde bij momenten conflicten tussen de individuele belangen van de topsporter enerzijds en de teambelangen anderzijds. Het vergde intensief overleg om alle belangen maximaal te realiseren. Tevens dienden er reserveatleten klaargestoomd te worden om voldoende voorbereid een invalbeurt in het team op te nemen. De dynamiek onder de atleten groeide gestaag waarbij de atleten elkaar motiveerden en ondersteunden op training, bij wedstrijdpech of bij kwetsuren.



Het begeleidingsteam groeide om extra service te bieden op sportmedisch, paramedisch, fysiologisch, mentaal en coachingvlak. De atleten stonden steeds meer open voor sportwetenschappelijke ondersteuning. Een specifiek project werd uitgewerkt om de klimatologische uitdagingen in Tokyo de baas te kunnen.

Het afstemmen van de programma's en werking met de persoonlijke trainers verliep aanvankelijk niet van een leien dakje. Gaandeweg groeide evenwel het vertrouwen tussen de persoonlijke coaches en de omkadering van de federatie. Hierdoor werd een open en constructieve communicatie en afstemming van doelstellingen en programma's mogelijk.

Tijdens de coronaperiode hadden we snel oplossingen kunnen uitwerken zodat de profatleten de nodige trainingslocaties en -begeleiding konden genieten. Flexibiliteit en teamwork heeft hiertoe bijgedragen.

In het kneden van een geoliede werking, lagen nieuwe taken voor de headcoach.

#### Genieten

Hoewel onze atleten in de afgelopen olympiade helaas niet gespaard bleven van onheil en kwetsuren, gingen ze doorgaans positief met deze hindernissen om.

Gedreven door hun passie en plezier voor de sport bleven de Belgian Hammers bij blessures of in coronatijden hun conditie op punt houden en genieten van de trainingen. En ze gaven hun energie door aan de talentvolle jongeren tijdens een swim-run teambuilding event en vergezelden hen tijdens ZWIFT trainingen en races.

#### Respect en sereniteit

Respect is een breed begrip. Binnen de topsportwerking toonde zich dit bijgevolg op vele vlakken. We hechtten veel belang aan een serene sfeer waar stress zoveel mogelijk geweerd werd en dit vanuit de visie "Waar stress heerst, wordt het presteren in gevaar gebracht."

We geven een aantal concrete voorbeelden:

- De atleet stond centraal en werd gerespecteerd in de gemaakte keuzes;
- Respect voor ieders gezondheid;
- Reflectiemomenten tijdens jeugd stages waarbij werd stilgestaan op welke manier respect kan getoond worden naar mede atleten, ouders, trainers en omkadering;
- Creëren van een serene omgeving waar ruimte is voor durf en het experiment en om te leren uit minder succesvolle ervaringen en gemaakte fouten;
- Een atleet die een teleurstellende prestatie had afgeleverd werd gesteund en aangemoedigd voor een volgende wedstrijd;



## Delen

We vinden het belangrijk dat atleten en omkadering hun kennis en ervaring delen met collega's. Door te delen versterkten we de nieuwe generatie atleten en coaches en dragen we bij aan de ontwikkeling van de sport. Enkele concrete voorbeelden:

- Topatleten getuigen voor talentvolle jongeren;
- Webinars en workshops voor clubcoaches;
- Workshops voor BOIC.



## *Sportwetenschappelijk begeleidingsteam*

Triatlon Vlaanderen deed beroep op de volgende experts en expertisecentra voor de begeleiding van de elitesporters:

- Teamphysio. Mathieu Gram, Caroline Dauw en Vincent Callewaert zijn de physio's die de nationale ploegen en -zendingen ondersteunen. Ze ondersteunden de elitesporters inzake biomechanische screening en oefenprogramma's en verzorgden het recovery management tijdens internationale zendingen. Deze personen waren ook betrokken in de begeleiding van het Olympisch team (Team Belgium).
- Teammedical. Dr Roel Parys. Hij stond ter beschikking voor consultaties voor de elitesporters en voor sportmedische vragen vanuit de topsportwerking.
- Bakala Academy: Prof Peter Hespel: ondersteuning inzake ketonensupplementen en klimaataanpassing.

## *Dienend leiderschap*

Wanneer de atleet centraal staat is de consequentie dat alle coaches en begeleiders ten dienste staan. Dit toonde zich in de leidersschapsstijl en het gedrag van de coaches en begeleiders.

Deze leidersschapsstijl vergt een verantwoordelijkheid om altijd het fundamenteel zelfvertrouwen van de atleet te vergroten en een grote rolsoepelheid van de begeleiders in functie van de noden van de atleet. Een coach verwoordde het ooit als volgt: "chop wood, carry water".

## *Project: topsport, hoger onderwijs en tewerkstelling*

Triatlon Vlaanderen zette in op dubbele carrière trajecten. Dit wil zeggen dat we atleten ondersteunden die op succesvolle wijze topsport met studies of tewerkstelling combineerden. De focus diende wel op het topsporttraject te liggen. Daarom werden steeds prestatieverbintenissen gekoppeld aan het toekennen van dergelijke projecten.



We volgen hiermee de visie van Sport Vlaanderen en Defensie. Deze atleten genieten van bijzondere faciliteiten bij Sport Vlaanderen en Defensie:

- Jelle Geens: student topsporter bij Sport Vlaanderen;
- Marino Vanhoenacker: topsporter bij Defensie (tot 2019);
- Frederik Van Lierde: topsporter bij Defensie (tot 2020);
- Marten Van Riel: topsporter bij Defensie;
- Diego Van Looy: profparcours;
- Stenn Goetstouwers: profparcours;
- Christophe De Keyser: profparcours.

#### *Project: multisport*

Bij het wegvallen van de topsportsubsidies voor het niet-olympisch programma in 2012 verminderde de slagkracht van de federatie drastisch om deze programma's te ondersteunen. Een tijdsvak met tal van successen in Europese en Wereldkampioenschappen in duatlon en long distance triatlon kwam sterk onder druk te staan. Dit terwijl de tri- en duatlongemeenschap, de publieke opinie en de sportpers de topprestaties erg waardeerden en beloonden met oa een Vlaams Sportjuweel voor Benny Vansteelant, Luc Van Lierde en Frederik Van Lierde.

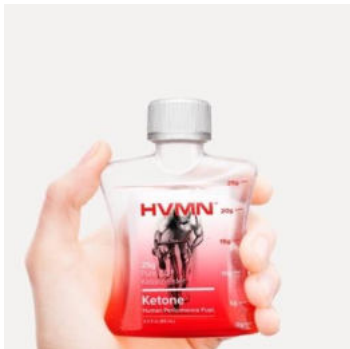
In 2018 werd aanvang gemaakt om het multisportprogramma op te waarderen. Er werd een freelance coach, Loïc Hélin, aangesteld om de contacten met de atleten en coaches op te starten en de begeleiding te voorzien tijdens EK's en WK's. Tijdens de winter werden de multisport atleten verwelkomt op selectietrainingen en teamvergaderingen. De werking was aanvankelijk gericht op het faciliteren van medailleprestaties op eliteniveau. In 2019 werden de selecties aangevuld met talentvolle junioren en U23 atleten.



#### **Multisport coach Loïc Hélin geeft toelichting bij het programma 2019**

#### *Project: Ketonensupplementen*

Op basis van onderzoeksresultaten vanuit de vakgroep inspanningsfysiologie aan de KUL (Poffé et al 2019) en op persoonlijke advies van Prof Peter Hespel werd een pilootproject opgestart met de Belgian Hammers voor het gebruik van ketonensupplementen. Als testcase werd de voorbereidingsperiode naar het Tokyo testevent gebruikt.



Ketonen zijn een veilig en legaal voedingssupplement dat op de OS in London exclusief in team GB werd geïntroduceerd. Een deel van het succes van team GB werd aan dit supplement toegeschreven. Pas in 2019 kwam dit supplement vrij beschikbaar op de markt en werd er vooral in de professionele wielersport gebruik van gemaakt.

De ervaringen van de Belgian Hammers toonden geen duidelijke prestatiewinsten aan. Onze observaties liggen in de lijn van nieuwe onderzoeksresultaten die nieuwe inzichten geven over het supplement (Poffé et al 2020). Wellicht is het nuttig toepassingsgebied van ketonen beperkt tot enkele niches in de topsport en waarschijnlijk niet geschikt voor Olympic distance triatlon.

### Project: Beat the heat



De klimatologische omstandigheden in Tokyo zijn extreem belastend voor duursporters. Om de negatieve impact op het prestatievermogen en de gezondheid te beperken is een uitgekende strategie noodzakelijk. In samenwerking met Sport Vlaanderen, Bioracer en de KU Leuven werden maatregelen uitgewerkt om de atleten optimaal voor te bereiden op de Tokyo condities. Deze strategie bestond uit:

- Richtlijnen rond hydratatie en acclimatisatie;
- De ontwikkeling van een innovatief wedstrijdpak;
- Precooling via innovatieve ijsvesten;
- Aanbevelingen voor warming up;
- Coolingstrategieën tijdens de wedstrijd;
- Richtlijnen in verband met post-race procedures;

Deze richtlijnen en materialen werden tijdens het Olympic test event uitvoerig uitgetest. De ervaringen in Tokyo resulteerden in een aantal optimalisaties in de bovenstaande processen.

### De Belgian Hammers tijdens een hitteprotocol aan de KU Leuven

### Project: prospectie Olympic training venue Mito

Ter gelegenheid van het Tokyo test event namen we uitvoerig de tijd voor een prospectie van de BOIC trainingslocatie in Mito. De verblijfs- en trainingsfaciliteiten werden geïnspecteerd en gerapporteerd aan de headcoach en de persoonlijke coaches van de Belgian Hammers. De evaluatie was zeer positief waardoor de locatie zich goed leent om de laatste voorbereidingen voor de Olympische wedstrijd af te werken.



Een van de 2 overdekte 50-m Olympische zwembaden in Mito

## De prestaties

### Medailletabel en marktaandeel

Triatlon Vlaanderen ambieert te strijden voor de medailles op EK, WK en Ironman Hawaï. De onderstaande tabel vat de behaalde medailles samen en geeft ook inzicht in het marktaandeel van de Vlaamse topsporters in het totaal aantal te behalen medailles. Ruim 7 procent van het totaal aantal te behalen medailles werd door Vlaamse atleten verdiend<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Alle medaille events op niveau van Europese kampioenschappen en wereldkampioenschappen op de ITU-kalender werden geteld, alsook de Ironman World Championships Hawaï werd aan de lijst toegevoegd.



	Brons	Zilver	Goud	Marktaandeel
Olympic distance	Marten Van Riel EK '18 Jelle Geens EK '19			8,33%
Mixed-team relay	Belgian Hammers EK '18			4,17%
Aquathlon	Emanuel Lejeune WK '18			4,17%
Long distance (IM)		Bart Aernouts IM Hawaiï '18	Timothy Van Houtem EK '18	5,56%
Cross	Kris Coddens EK triatlon '17	Tim Van Hemel EK duatlon '19	Tim Van Hemel EK duatlon '18 Tim Van Hemel EK triatlon '18	8,33%
Duatlon	Angelo Vandecasteele EK '19 Angelo Vandecasteele WK '19	Seppe Odeyn WK '17 Jan Petralia EK '19	Diego Van Looy WK 19'	8,33%
<b>Totaal</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7,35%</b>

#### Medailletabel en marktaandeel op EK en WK 2017-2020 in elitecategorie

#### Markante prestaties

De Vlaamse tri- en duatleten streden in alle disciplines op het hoogste niveau mee. De volgende prestaties illustreren het prestatievermogen van de Vlaamse tri- en duatleten:

#### Seizoen 2017

- 6<sup>e</sup> plaats voor mixed-team relay Kitzbühel (AUT) 2017: tot in de laatste aflossing op medaillekoers. Weliswaar niet in de sterkste bezetting, maar wel met veel wilskracht en teamgeest een mooi resultaat kunnen behalen. Het vuur voor de mixed-team relay werd alvast aangewakkerd;
- Winst ETU cup Wuustwezel: voor Valerie Barthelemy haar eerste internationale overwinning. Thuisatleet Marten Van Riel maakte het Belgische feestje compleet met winst bij de heren;
- Zilver was het deel voor Seppe Odeyn op het WK duatlon LD in Zofingen (SUI);
- Brons voor Kris Coddens op het EK crossduatlon in Targu Mures (ROM);

#### Seizoen 2018

- Brons mixed-team relay Glasgow (GBR): Eerste Medaille voor de Belgian Hammers;
- Marten Van Riel behaalde individueel de bronzen medaille op het EK in Glasgow (GBR);
- Winst voor Jelle Geens op de eerste editie van de Port of Antwerp triatlon;
- 5<sup>e</sup> plaats 70.3 World championships Port Elizabeth (SAF): Pieter Heemeryck, veelwinnaar in het Challenge long distance circuit, weet ook op het hoogste niveau mee te strijden;
- Bart Aernouts behaalde zilver op Ironman Hawaiï (USA);
- Timothy Van Houthem wint het EK triatlon Long distance in Madrid (ESP);
- Tim Van Hemel kroonde zich Europees kampioen in zowel crossduatlon als crosstriatlon in Targu Mures (ROM);
- Emmanuel Lejeune behaalde de wereldtitel in de aquathlon in Finn (DEN);

#### Seizoen 2019

- Brons voor Jelle Geens op het EK Weert;
- Winst WTS Montreal: Jelle Geens klopt de wereldkampioen Mario Mola in de sprint;
- Brons WTS Edmonton: Marten Van Riel pakt zijn eerste WTS Podium;
- Brons WTS Hamburg voor Jelle Geens die hiermee zijn 2<sup>e</sup> WTS podium behaalde;
- Brons Worldcup Cagliari (ITA) en Worldcup Myazaki (JAP): Na een lange blessureperiode komt Valerie Barthelemy terug in competitie en behaalde een knappe derde plaats. Een prestatie die haar veel vertrouwen gaf.

- Angelo Vandecasteele behaalde in duatlon brons op zowel het WK in Pontevedra (ESP) als het EK in Targu Mures (ROM);
- Jan Petralia behaalde zilver op het EK duatlon middle distance in Viborg (DEN);
- Duatlon Zofingen (SUI): Diego Van Looy kroont zich wereldkampioen, Seppe Odeyn werd 4<sup>e</sup>;
- Bart Aernouts bevestigde zijn kwaliteiten met een 6<sup>e</sup> plaats op het WK 70.3 Nice (FRA);
- Tim Van Hemel behaalde zilver op het EK crosstriatlon in Targu Mures (ROM);

### Seizoen 2020

- Laura Swannet behaalt zilver op het EK duatlon in Punta Umbria in de U23 categorie;
- ETU cup Riga (LTV): winst voor Valerie Barthelemy in de eerste international race na de lockdown.



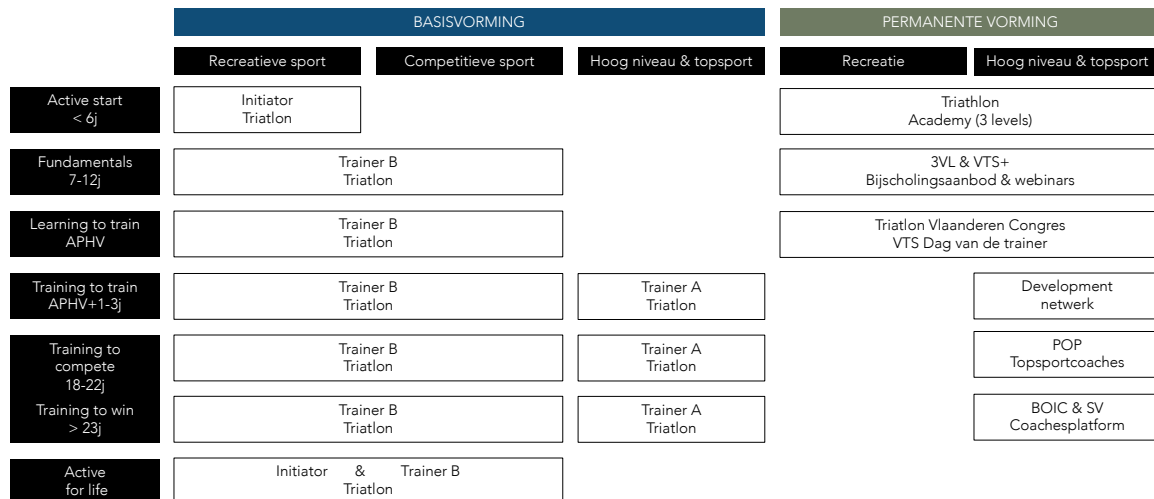
De afgelopen olympiade werd sterk ingezet op het creëren en versterken van een topsportcultuur op basis van de waarden die de topatleten hebben aangegeven. Dit waardekader ondersteunde de structuur en werking die stapsgewijs werd uitgebouwd. De Belgian Hammers werden gedoopt.

De Vlaamse topsporters hebben zich op EK's en WK's van hun beste kant laten zien en in alle disciplines meegestreden voor de medailles: een huzarenstuk voor een klein land. Het is duidelijk dat triatlon en duatlon vastgeankerd is in het Vlaams sport-DNA.

Opmerkenwaardig is de snelle transitie die Valerie Barthelemy doormaakte van topzwemster naar toptriatlete in het mixed-team project.

### Permanente vorming

Onderstaand schema biedt een overzicht van de opleidingsinitiatieven in de basisvorming en de permanente vorming. De basisvorming bestaat uit trainerscursussen in partnership met de Vlaamse Trainersschool en de Universitaire instellingen. Triatlon Vlaanderen stimuleert het levenslang leren bij de coaches en biedt jaarlijks een waaier aan opleidingsinitiatieven.



Figuur 2: Opleidingsstructuur Triatlon Vlaanderen

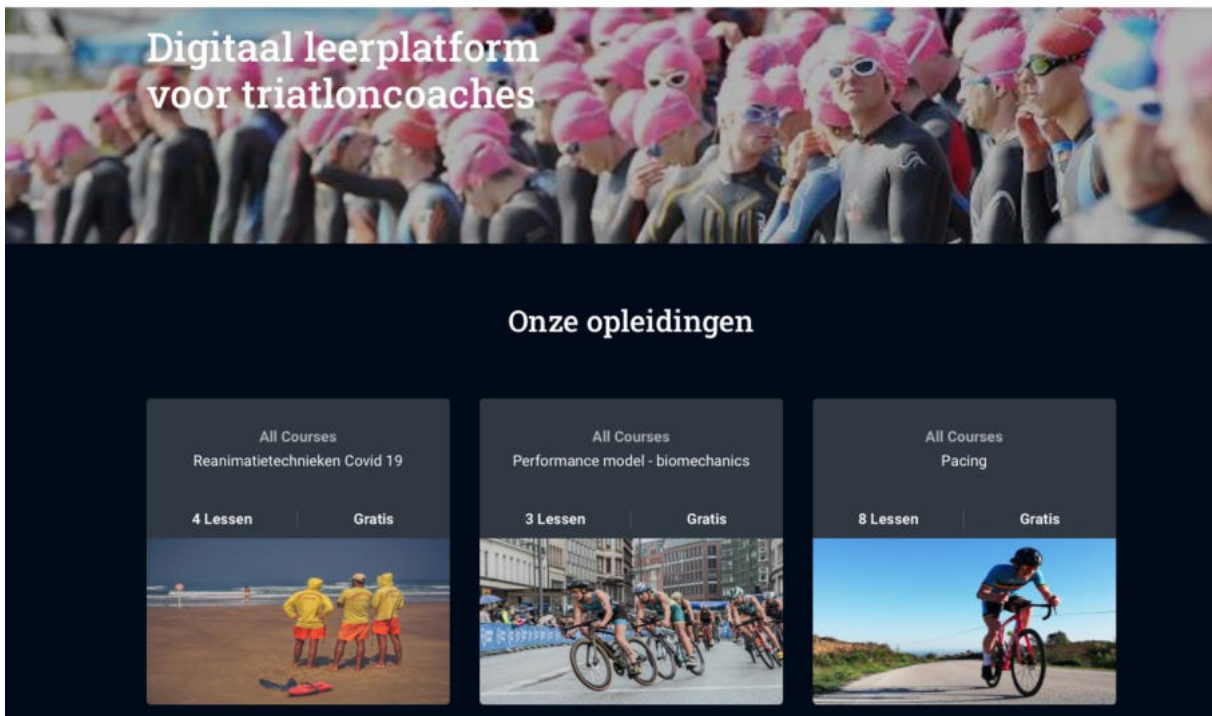
Een greep uit de activiteiten die we aanboden:

- De trainers uit de topsportclubs boden we een persoonlijk ontwikkelingsplan aan (POP). Op basis van een SWOT-analyse werd een aangepast opleidingsplan uitgewerkt en ondersteund;
- Tijdens de juniorstages werd niet alleen een trainingsaanbod voor de geselecteerde atleten voorzien, maar ook een opleidingsaanbod voor de coaches. Via workshops, kennisdelen, coach-the-coach aanpak werd de permanente vorming gerealiseerd;

- De federatie faciliteerde stageplaatsen voor coaches in opleiding in samenwerking met topcoaches Joel Filliol (CAN), Jonathan Hall (CAN), & Arvid Tveiten (NOR);
- Triatlon Vlaanderen organiseerde jaarlijks ook een aantal clinics en een triatloncongres die openstaan voor een bredere groep van triatlontrainers;
- Triatlon Vlaanderen nam deel aan Dag van de trainer met lezingen en workshops;
- Triatlon Vlaanderen informeerde en stimuleerde de topsporttrainers om deel te nemen aan initiatieven, zoals het Sport Vlaanderen coachesplatform of andere clinics die vanuit Sport Vlaanderen werden aangeboden;
- Triatlon Vlaanderen organiseerde een elektronisch leerplatform voor kennisdelen en -ontwikkeling;
- In 2018 namen 2 development coaches deel aan het coach-the-coach programma van Sport Vlaanderen en nam de bondscoach deel aan opleidingsprogramma van TlckA (Jef Brouwers) en het coach-the-coach programma van Sport Vlaanderen.
- In 2019 nam de embedded scientist en de technisch directeur deel aan het opleidingsprogramma van Sport Vlaanderen ism Tlcka.



KENNISPLATFORM   KALENDER   MIJN DASHBOARD   REINOUT V 



**Digitaal leerplatform voor triatloncoaches**

**Onze opleidingen**

Course Title	Lessen	Gratis
All Courses Reanimatietechnieken Covid 19	4	Ja
All Courses Performance model - biomechanics	3	Ja
All Courses Pacing	8	Ja



Triatlon Vlaanderen investeerde volop in de trainersopleiding. Cursussen werden geactualiseerd, organisaties werden gehuisvest waar er een acute vraag was, er werd een elektronisch leerplatform opgezet met inmiddels meer dan 460 unieke gebruikers. Toch blijven er nog belangrijke uitdagingen overeind. Uit bevraging van jeugdclubs bleek de moeilijkheid om gediplomeerde trainers te vinden en werd er concurrentie ervaren door de private markt aan personal training. Voor Triatlon Vlaanderen bestaat de uitdaging erin om het opleidingsaanbod permanent te verbeteren en extra dienstverlening aan te bieden aan gediplomeerde trainers die zich engageren in de clubwerking.

## Topsport als middel

In triatlon is de kruisbestuiving tussen topsport en breedtesport alomtegenwoordig. De federatie neemt tal van initiatieven om deze wisselwerking te stimuleren.

## Trainersopleiding



De trainersopleiding vormt een hoeksteen in het sportieve beleid van Triatlon Vlaanderen. In de cursusinhouden sijpelt kennis vanuit de topsport door naar de trainersopleidingen op niveau van initiator tot trainer A. Heel wat docenten zijn ook actief in de topsportwerking en zorgen voor de nodige kruisbestuiving. In het bijscholingsaanbod met recentelijk nog een reeks aan webinars, wordt ook topsportkennis en ervaring doorgegeven aan het brede veld van tri- en duatloncoaches.

Een van de pijlers van het topsportbeleid betreft de ondersteuning van de trainers uit de topsportclubs. Deze trainers zijn doorgaans de drijvende kracht achter de volledige werking van de club. De investeringen in hun ontwikkeling en professionalisering, heeft ongetwijfeld een kwaliteitsimpuls op de werking van de ganse club.

## Port of Antwerp Triathlonfestival

In 2018 en 2019 vond in Antwerpen de Port of Antwerp triathlon plaats ([www.antwerptriathlon.be](http://www.antwerptriathlon.be)). Dit was een triathlonfestival met wedstrijden voor age group atleten, kinderen en een Worldcup race voor de elites.

In 2020 vond om diverse redenen geen derde editie plaats, maar werd wel aanvang gemaakt van een visietekst rond internationale wedstrijden in België met aandacht voor topsport- en breedtesportdoelstellingen.



## Belgian Hammers inspireren de jeugd



De Belgian Hammers staan voor fun, doorzettingsvermogen, hulpvaardigheid, toewijding en respect. Hun prestaties en positieve mindset inspireerden heel wat jongeren.

Tijdens off-season momenten namen de Belgian Hammers de tijd voor het uitreiken van medailles, een lezing of een teambuilding event.

**De Belgian Hammers lopen met de jeugd voor het goede doel**



## Belgian Hammers op het testevent in Willebroek 2020



Sinds 2018 organiseert Triatlon Vlaanderen testevents op het Sport Vlaanderen domein in Willebroek, waar competitieve atleten met ambitie hun prestaties kunnen testen in een individuele supersprint triatlon. In 2020 werd het event 'corona-proof' georganiseerd en opgesteld voor de T3 competitie atleten. Zowel de Belgian Hammers als ruim 200 jongeren en competitie atleten namen aan de wedstrijd deel.

Het testevent in 2020, corona-proof

## Belgian Hammers inspireren age group atleten

In 2017, met de WTS-finale in Rotterdam en het EK in Düsseldorf en Kitzbühel, hadden Triatlon Vlaanderen en BE3 een campagne opgezet om agegroup atleten te stimuleren om aan deze wedstrijden deel te nemen. In 2016 werd al aanvang genomen met een selectieprogramma, dat flink werd gesmaakt. Honderden age group atleten hebben aan deze kampioenschappen deelgenomen en onze elitesporters aan het werk gezien. In 2017 werd na afloop van de GF een meet-and-greet georganiseerd in een heus 'Belgian House'. Op dit elan werd in 2018 en 2019 verder gewerkt en jaarlijks vinden honderden age group atleten de weg naar hun EK of WK.



Parade of nations op het WK Lausanne: age group atleten dragen de vlag

## Elitesporters in de pers

Triatlon Vlaanderen leverde herhaalde inspanningen om de atleten en de sport op een positieve wijze in de pers te brengen en te promoten naar een breder publiek. De headcoach onderhield contacten met de schrijvende pers en televisie. We organiseerden persvoorstellingen en nodigden pers uit ter gelegenheid van Europese- en wereldkampioenschappen.



Valerie Barthelemy geeft interview voor Sporza



Topsport biedt heel wat kansen om de sport algemeen te promoten.

Het EK in Glasgow (GBR) werd als een keerpunt gezien, waarna we actiever de topsportprojecten en -prestaties in de aandacht brachten. Dit bleek een proces met vallen en opstaan, maar steeds meer gaf de pers aandacht aan onze topsporters.

Tijdens de coronaperiode hebben we mogelijkheden ook aangegrepen om onze werking en atleten extra in de aandacht te brengen en haalden hiermee nationale TV (Sporza reportage) en de schrijvende pers (beat the heat, yoga).

# Deel 2: Beleidsplan Olympiade 2021-2024

## Gegevensverzameling

Voor de opmaak van de sterkte-zwakte analyse werden volgende bronnen geraadpleegd:

- Analyse realisatie beleidsplan 2017-2020;
- Analyse historiek Triatlon Vlaanderen topsportindex;
- Analyse 'survival rate' ontwikkelingsprogramma's;
- Analyse ledenstatistieken Triatlon Vlaanderen;
- Analyse topsportbeleidsplannen NED, NZL, FRA, GBR;
- Bevraging internationale elite atleten (top 8 WTS niveau);
- Bevraging internationale elite coaches;
- Bevraging leden van de topsportcommissie;
- Interviews met de topsportmedewerkers;
- Interviews met de topsporters;
- Tevredenheidsbevestigingen bij talentvolle jongeren en elitesporters;
- Tevredenheidsbevestigingen bij de deelnemers van trainersopleidingen;
- Boek 'Nine lies about work';
- Boek 'SPLISS model 2.0';
- Boek 'Talent Lab';
- World Triathlon Development webinars;
- Wetenschappelijke literatuur inzake talentdetectie en -ontwikkeling (zie ook referentielijst).

## Sterkte-zwakte analyse

Een meer gedetailleerde SWOT analyse is in bijlage terug te vinden. In de onderstaande paragraaf brengen we enkele markante sterktes en aandachtspunten in de schijnwerpers.

### Sterktes

- Integraal topsportbeleid van talentidentificatie, over talentontwikkeling naar prestatie en einde carrière;
- Flexibele, op samenwerking gebaseerde structuur waarin de atleet centraal staat;
- Holistische en wetenschappelijk gefundeerde benadering van de topsportprojecten;
- Gedreven en hoogopgeleid medewerkersteam met complementaire skillset;
- Opleidingsprogramma's op maat van trainers en topsportouders;
- Atleten van mondiaal topniveau (Olympisch, long distance, duatlon);
- Topsportcommissie met vertegenwoordiging van alle stakeholders in topsport.

### Aandachtspunten

- Integraal topsportbeleid is nog niet volledig uitgewerkt voor alle tri- en duatlondisciplines;
- Kleine talentpool en gender-on-evenwicht binnen de jeugdwerking van Triatlon Vlaanderen;
- Jeugdtrainingsprogramma's zijn nog niet allemaal conform LTAD-richtlijnen;
- Relatief lage gediplomeerde trainersgraad in de (jeugd)club;
- Geen ontwikkelingsgerichte internationale competitie (genre ETU juniorcup);
- Kostprijs van een topsportprogramma;
- Beperkte promotionele valorisatie Belgian Hammers;

## Strategische krachtlijnen en actieplan

Het topsportprogramma is bij uitstek een platform dat kansen biedt aan atleten, coaches, topsportouders en topsportmedewerkers voor persoonlijke ontwikkeling en realisatie van ambitieuze topsportdoelstellingen op een veilige manier. Het integrale topsportbeleid, van detectie over ontwikkeling en prestatie, wordt de komende olympiade verder uitgediept met versterkte trajecten voor oriëntatie, talenttransfer en specialisatie.

Het topsportbeleid wordt idealiter geflankeerd door een sterk jeugdsportbeleid en sportpromotioneel beleid. Binnen de beleidsfocus 'innovatie' ligt een project op tafel waar op een innovatieve manier de volledige triatlongemeenschap kan worden bereikt en waar dus aansluiting kan worden gemaakt met de aspecten van communicatie en promotie van talentdetectie initiatieven.

## Talentdetectie en -ontwikkeling

*Vergroten van de talentpool.*

1. (Young) Belgian hammer meisjes als rolmodellen ter promotie van triatlon, aquatlon en duatlon als vrouwvriendelijke jeugdsport;
  - a. Specifieke social media communicatie
2. Het mixed-team project als promotie van de teamwerking;
  - a. Specifieke social media communicatie
3. Promotie en faciliteren van transitietrajecten.
  - a. Specifieke social media communicatie
  - b. Aansluiting bij de beleidsfocus innovatie: "ontwikkeling van een community app"
  - c. Organisatie van open trainingen en -testdagen

Het huidige genderonevenwicht opent een kans om de talentpool te vergroten door meisjes naar de sport toe te leiden. Gerichte communicatie via rolmodellen en het promoten van het mixed-team project kan meisjes inspireren om aan triatlon te doen. Onderzoek toont aan dat het behoren tot een team een belangrijke motivator is, vooral bij meisjes. Mixed team leent zich bij uitstek om dit element in de verf te zetten.

Vanuit de breedtesport worden initiatieven genomen om de jeugdparticipatie en -promotie te versterken.

*Het optimaliseren van het talentdetectieprogramma in functie van advisering, oriëntering en selectie.*

4. Triatlon Vlaanderen ondersteunt de organisatie van evaluatiemomenten in de jeugdclubs;
  - a. Opleidingsprogramma voor clubcoaches 'talentdetectie en -oriëntering'
  - b. Financiële en promotionele impuls voor de organisatie van een talentdag in de club
5. Triatlon Vlaanderen ondersteunt de permanente vorming van trainers in de jeugdclubs met betrekking tot de opvolging van jeugdige triatleten
  - a. Via workshops en Triatlon Vlaanderen congres;
  - b. Via specifieke module in de elektronische leeromgeving;
6. Jaarlijks organiseert Triatlon Vlaanderen minstens 3 centrale testdagen voor triatleten en duatleten;
7. Triatlon Vlaanderen onderzoekt ism U Gent naar de mogelijkheden om spiervezeltypebepaling te integreren in het talentdetectieprogramma;
  - a. Beschrijvende studie van het spiervezeltype bij de elitesporters;
  - b. Implementatie van spiervezeltypebepaling in de fase 3 van het detectieproces;
8. Het Panega topsportervolgsysteem wordt veralgemeend in gebruik genomen in functie van de talentontwikkeling en -oriëntering;
  - a. Opleiding van interne en externe gebruikers
  - b. Opnemen van het gebruik van Panega in de overeenkomsten met clubs, trainers en atleten,
9. Uitbouw van de holistische en gefaseerde benadering van talentdetectie en -oriëntatie met integratie van een competentie opvolging in het Panega systeem.
  - a. Uitwerken van de competentiematrix van een toptriatleet en duatleet
  - b. Implementeren van de competentiematrix in Panega
  - c. Opleiding van interne en externe gebruikers
  - d. Opnemen van het gebruik van Panega in de overeenkomsten met clubs, trainers en atleten,

In de vorige beleidsperiode werden al heel wat acties opgezet in het kader van detectie en ontwikkeling. Met deze doelstellingen bouwen op dit werk verder, rekening houdend met de meest recente wetenschappelijke inzichten en technologische hulpmiddelen.

*Het verder ontwikkelen van de prestatiebepalende processen in functie van topprestaties op mondiaal eliteniveau.*

10. Versterken van het samenwerkingsmodel tussen de persoonlijke/club coaches, ouders, development coaches en omkadering vanuit de federatie;
  - a. Organisatie van specifieke workshops voor persoonlijke / clubcoaches;
  - b. Organisatie van specifieke workshops voor ouders;
  - c. Organisatie van formele oudercontacten;
  - d. Organiseren van formeel en informeel overleg met persoonlijke / clubcoaches
11. Uitbouw en actualiseren van het ontwikkelingsprogramma voor triatlon en duatlon (LTAD plan);
  - a. Actualiseren van het LTAD plan triatlon
  - b. Opmaak van het LTAD plan duatlon
  - c. Organisatie van specifieke workshop en opleidingsmodule op het digitale leerplatform over de LTAD plannen
12. Organisatie en begeleiding van competentiegericht stage- en trainingsprogramma's, inhoudelijk gestuurd op basis van het LTAD plan, inclusief implementatie van een centrale trainingslocatie voor topsporters-studenten (Leuven);
  - a. Organisatie en begeleiding van thematische selectietrainingen;
  - b. Organisatie van masterclasses;
  - c. Organisatie en begeleiding van thematische selectiestages;
  - d. Organisatie en begeleiding van een centrale trainingswerking in Leuven
13. Organisatie en begeleiding deelname aan internationale competities;
14. Uitbouw van het topsportervolgsysteem Panega in functie van talentopvolging;
  - a. Opleiding van interne en externe gebruikers
  - b. Opnemen van het gebruik van Panega in de overeenkomsten met clubs, trainers en atleten,

In de vorige beleidsperiode werden al heel inspanningen geleverd om de topsportcultuur ingang te doen vinden. Het vergt een permanente inspanning om deze topsportcultuur uit te bouwen. We pleiten voor het versterken van samenwerkingen en het optimaliseren van de ontwikkelingsprogramma's. Bijzondere aandacht dient uit te gaan naar het ondersteunen en informeren van de topsportouders.

## Prestatieprogramma

*Het optimaliseren van de prestatiebepalende processen in functie van topprestaties op mondiaal eliteniveau.*

15. Versterken van het samenwerkingsmodel tussen de persoonlijke coaches, headcoach en omkadering vanuit de federatie;
  - a. Organiseren van formeel en informeel overleg met persoonlijke / clubcoaches en omkadering
  - b. Aanstellen van een coach triatlon long distance en een coach crossdisciplines
16. Organisatie en begeleiding van competitiegericht stage- en trainingsprogramma's inclusief centrale trainingslocatie voor elitesporters (Leuven);
  - a. Stages met persoonlijke omkadering en trainingsgroep,
  - b. Centrale trainingen in Leuven als permanente uitvalsbasis voor trainingen in België,
17. Organisatie en begeleiding deelname aan internationale doelcompetities;
18. Uitbouw van een specifiek voorbereidingsprogramma in functie van aanpassing aan en prestatie in Tokyo condities;
  - a. Acclimatisatiestages
  - b. Specifieke warm-up en pre-cooling strategie
  - c. Specifieke hydratatie strategie
  - d. Recovery management
  - e. Trainingsorganisatie zowel binnen als buiten het atletendorp
19. Implementatie en uitbouw van het topsportervolgsysteem Panega in functie van atleetopvolging.
  - a. Panega uitbouwen als communicatieplatform
  - b. Panega uitbouwen als centraal atleten dossier



In de vorige beleidsperiode werden al heel inspanningen geleverd om de topsportcultuur ingang te doen vinden. Het vergt een permanente inspanning om de topsportcultuur uit te bouwen. We pleiten voor het versterken van samenwerkingen en het optimaliseren van de prestatieprogramma's.

## Sportwetenschappelijke ondersteuning en permanente ontwikkeling

*Stimuleren en faciliteren van de ontwikkeling van elke topsportmedewerker.*

1. Elke topsportmedewerker (freelance of in dienst van Triatlon Vlaanderen) engageert zich voor het opmaken en realiseren van een persoonlijk ontwikkelingsproject (POP).
2. Elke topsportmedewerker wordt in de POP ondersteund met een opleidingsbudget.

*Het inzetten van sportwetenschappelijke expertise en dienstverlening*

3. Opzetten van partnerships met Universiteiten en bedrijven ivf kennisontwikkeling en wetenschappelijke dienstverlening;
4. Het Panega topsportervolgsysteem wordt veralgemeend in gebruik genomen in functie van talentontwikkeling en -oriëntering;
  - a. Opleiding van interne en externe gebruikers
  - b. Opnemen van het gebruik van Panega in de overeenkomsten met clubs, trainers en atleten,
5. Kennisoverdracht Tokyo voorbereiding naar coaches en atleten in functie van wedstrijden in vergelijkbare omstandigheden;
  - a. Organisatie van het Triatlon Vlaanderen congres met een specifieke lezing over de geleerde lessen in Tokyo

*Inhoudelijk en didactisch optimaliseren van het opleidingsaanbod voor trainers*

6. Actualiseren van het LTAD plan triatlon;
7. Ontwikkelen van een LTAD plan duatlon;

Een sterk trainers- en begeleidingskader is een uitermate belangrijke succesfactor. Het vergt een aangehouden inspanning om de permanente vorming van het kader uit te bouwen.

Het inzetten van wetenschappelijke expertise en -dienstverlening biedt mogelijkheden om een concurrentiële voorsprong uit te bouwen en de kansen op topsportsucces te vergroten.

## Draagvlak en goed bestuur

*Bewaken van de vertegenwoordiging van alle stakeholders in de topsportcommissie;*

1. Vertegenwoordiging te voorzien, zoals voorzien in de samenwerkingsovereenkomst met Sport Vlaanderen;
2. Vertegenwoordiging te voorzien vanuit topsportclubs, sportwetenschappelijke omkadering, development coaches, elitecoaches, topsporters en externe adviseurs;

*Bewaken en versterken van het (informeel) netwerk met jeugdclubs en clubs met topsporters;*

3. Programma "masterclasses": jeugdclub en topsportclubs kunnen development of gastcoach boeken voor een gasttraining/workshop;
  - a. Uitwerken en uittesten van het masterclass programma
  - b. Aanpassen en uitrollen van het masterclass programma
4. Opvolging van de jeugdathleten met topsportstatuut of statuut "on the radar" door de development coach van het ontwikkelingsprogramma;
  - a. Maandelijks overleg tussen de development coach en de persoonlijke coach
  - b. Development coach vertolkt signaalfunctie
  - c. Actualiseren van het atletendossier in Panega
5. Scouting en informeel overleg tijdens jeugdwedstrijden.

- a. Elke jeugdwedstrijd en jeugdkampioenschap wordt gescout en gerapporteerd in het Triatlon Vlaanderen scoutingssysteem;
- b. Development coach vertolkt signaalfunctie

*Duidelijke communicatie van de topsportprojecten en ondersteuningsmaatregelen;*

6. De Triatlon Vlaanderen website biedt volledige en actuele informatie op een bereikbare manier;
7. Beleidsfocus 'innovatie': Community en communicatieplatform;
8. De nieuwsbrieven aan de leden bevatten topsportberichten;
9. Ontwikkelen van een identiteit van de nationale ploeg multisport;
10. Organisatie van een jaarlijkse atletenvergadering.

*Publicatie van het beleidsplan, jaarverslag, verslagen topsportcommissie en nationale selecties op de Triatlon Vlaanderen website.*

11. Via de downloadpagina kunnen documenten geraadpleegd worden;

## Topsport en ethiek

Topsport heeft een voorbeeldfunctie en dient een veilige sportomgeving maximaal te vrijwaren.

*Triatlon Vlaanderen voert een actief antidopingbeleid*

1. Jaarlijks informatiemoment voor dopingpreventie tijdens de atletenvergadering;
2. De Triatlon Vlaanderen website biedt volledige en actuele informatie op een bereikbare manier;
3. Triatlon Vlaanderen maakt dopingpreventie zichtbaar in trainersopleiding en communicatie naar de atleten en coaches

*Triatlon Vlaanderen voert een actief preventiebeleid inzake ongewenst gedrag in de sport*

4. Triatlon Vlaanderen be vraagt actief atleten en ouders na bv stage, wedstrijd, testdag;
5. Triatlon Vlaanderen organiseert een onafhankelijk meldpunt voor probleemgedrag in de sport;
6. Triatlon Vlaanderen actualiseert de gedragscode voor coaches en topsportmedewerkers

## Topsport als middel

*Doortertalen van kennisontwikkeling in de topsport naar trainersopleidingen.*

1. Permanent actualiseren van het cursusmateriaal (cursusteksten en didactisch materialen blended learning platform);
  - a. Inhoudelijk actualiseren van het cursusmateriaal;
  - b. Ontwikkelen van cursusmateriaal geschikt voor de blended learning methodiek;
2. Jaarlijks bijscholingsaanbod waar specifiek de brug wordt gelegd tussen topsport en breedtesport / jeugdsport;
  - a. Jaarlijkse organisatie van het Triatlon Vlaanderen congres;
  - b. Bijdrage vanuit Triatlon Vlaanderen op de 'Dag van de Trainer';
  - c. Permanente ontwikkeling van de Triathlon Academy als elektronische kennisbank voor gediplomeerde clubtrainers.

*De waarden en prestaties van de topsporters inzetten voor promotie van de sport.*

3. De elitesporters als rolmodel en inspiratie voor talentvolle jongeren;
  - a. Social media communicatie aangepast aan de doelgroep (Instagram, Youtube);
  - b. Bezoek van de elitesporters aan 'development'stages of jeugdkampioenschappen (lezing, gasttraining, medailleuitreiking,...);
  - c. Belgian Hammers Fan Day met signeersessie;
4. De activiteiten en prestaties van de nationale duatlon- en long distance team communiceren als inspiratie voor talentvolle jongeren;
  - a. Social media communicatie aangepast aan de doelgroep (Instagram, Youtube);
  - b. Bezoek van het nationaal team aan 'development'stages of jeugdkampioenschappen (lezing, gasttraining, medailleuitreiking,...);
5. Triatlon Vlaanderen website visualiseert ...

- a. Persoonlijke atletenfiche van de atleten uit de topsportkernen;
- b. Historiek medaillietabel;

De federatie investeert heel wat middelen en mankracht in het topsportproject. Het is belangrijk voor het ondersteunen van een sereen klimaat dat deze investering voldoende gedragen wordt door de tri- en duatlongemeenschap. Een transparante communicatie en een return vanuit topsport naar het bredere veld kan hiertoe bijdragen.

## Topsportstructuur en -werking

### Topsportambities

Net zoals in de vorige beleidsperiode, staat de topsportwerking voor een ambitieus project gericht op het behalen van internationale topprestaties (medailles) en doorvertaling van succesvolle processen naar een duurzame werking in de topsport en de trainersopleiding.

Onze topsportambitie bestaat erin

- Om jaarlijks mee te kunnen strijden bij de elite op top 8 niveau op WK/WTS/OS en medaillenniveau op EK;
- Om atleten met medailleambities en -potentieel te detecteren en te ondersteunen in het traject op weg naar hun droom;
- Onze kennis over de sport voortdurend te ontwikkelen en te vertalen naar bruikbare informatie voor de topsporttrainers en de clubtrainers (topsport als middel);
- Om jongeren, via de sport en het developmentprogramma, te steunen in hun persoonlijkheidsontwikkeling (topsport als middel);
- Om jongeren te enthousiasmeren en te inspireren voor de tri- en duatlonsport (topsport als middel).

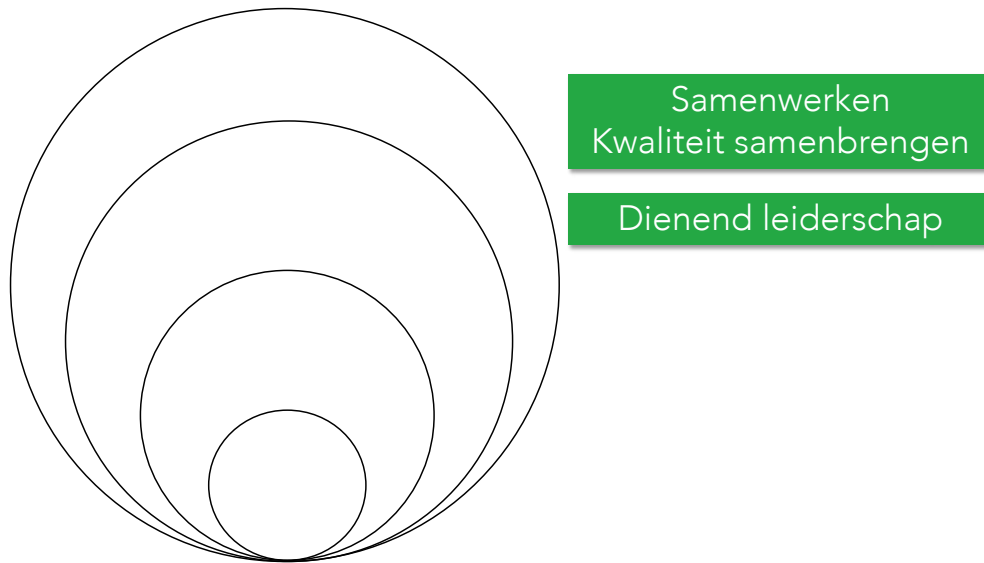
### Topsportstructuur

#### *Missie en waarden*

De missie van Triatlon Vlaanderen luidt:

*Triatlon Vlaanderen zorgt voor de versterking van de ontwikkeling van triatlon- en multisport in Vlaanderen. We streven naar een continue groei door middel van zowel een competitief als een recreatief, trainings- en wedstrijdaanbod. Hiermee spreken we zowel de starter, recreant, competitieatleet en topsporter aan. Dit doen we door alle clubs, atleten, trainers, medewerkers en organisatoren te verenigen en maximaal te ondersteunen en te faciliteren. Hierbij staan maatschappelijk verantwoord ondernemen, klantgerichtheid, diversiteit en de Olympische waarden centraal.*

Met deze missie onderschrijft Triatlon Vlaanderen de ambitie om een servicegerichte organisatie te zijn voor de topsporter, de topsportclubs en de omkadering. Specifiek voor de topsportwerking stemmen we onze processen af op de prestatieambitie op mondiaal topniveau (Top 8 WK, Top 3 EK). We zien dergelijke prestatieambities slechts mogelijk door een constructieve en intensieve samenwerking met alle betrokkenen en de atleet in een centrale positie.



Figuur 3: Samenwerkingsmodel: de atleet staat centraal.

## Topsportcommissie

We behouden de huidige samenstelling van de topsportcommissie. Uit de bevestigingen is gebleken dat de vertegenwoordiging van alle stakeholders in het topsportprogramma gerealiseerd is. De topsportcommissie wordt als volgt samengesteld:

- Technisch directeur topsport: Reinout Van Schuylenbergh\*;
- Afvaardiging Raad Van Bestuur: Bart Thijs;
- Headcoach: Nick Baelus\*;
- Development coach: Glenn Poleunis\*;
- Coach multisport: Loïc Hélin\*;
- Embedded scientist: Matthias Verstraelen\*;
- Afvaardiging topsporters: Simon De Cuyper\*;
- Afvaardiging development clubs: Johan Smolders\*;
- Afgevaardigde vanuit de medische omkadering: Mathieu Gram\*;
- Onafhankelijk expert: Erwin Koninckx;
- Onafhankelijk expert: Thomas Steurbaut;
- Afvaardiging BOIC: Philippe Préat;
- Afvaardiging afdeling topsport Sport Vlaanderen: Bert Six.

\*: leden met stemrecht

De topsportcommissie adviseert vooral de beleidsmatige thema's maar kan ook advies verlenen in operationele vragen. Enkele taken van de topsportcommissie (niet limitatieve lijst):

- Advies over het 4-jarig beleidsplan topsport;
- Advies over het jaarlijks actieplan topsport;
- Opvolging en bijsturingen van het beleidsplan en het jaaractieplan;
- Opmaak van de selectiecriteria voor de Triatlon Vlaanderen-topsportprojecten;
- Advies met betrekking tot de opmaak van de nationale selectiecriteria voor deelname aan EK's en WK's;
- Opvolging van internationale tendensen in de topsporttriatlon en -duatlon;
- Goedkeuring Triatlon Vlaanderen-topsportstatuten, atletencontracten, labels topsportclub;
- Advies in topsportgerelateerde projecten.

De topsportcommissie vergadert in functie van de te behandelen agendapunten; gemiddeld 4 à 6 keer per jaar. De topsportcommissie rapporteert aan de algemene directeur en aan de raad van bestuur. De goedgekeurde verslagen worden gepubliceerd via de Triatlon Vlaanderen website.

### *Werkgroep evaluatie*

Binnen de topsportcommissie bestaat een evaluatiewerkgroep die zich buigt over de evaluatie van de atleten, de topsportclubs en over de nationale selecties. De selectiecriteria vormen de basis waarop de evaluaties worden afgetoetst.

Er wordt gewerkt met een knipperlichtsysteem:

- Een atleet die zijn/haar criteria heeft behaald, ontvangt een groene kaart. Het contract van de atleet wordt automatisch verlengd (mits aan alle extra-sportieve voorwaarden wordt voldaan);
- Een oranje kaart wordt toegekend aan de atleet die zijn/haar criteria net niet heeft behaald of dit om medische redenen niet heeft kunnen doen. Het contract van de atleet wordt verlengd onder voorwaarden (mits aan alle extra-sportieve voorwaarden wordt voldaan);
- De rode kaart wordt toegekend aan een atleet die duidelijk zijn/haar criteria niet heeft behaald of voor een atleet die voor het tweede jaar op rij zijn/haar criteria niet heeft behaald. Het contract van de atleet wordt in principe niet verlengd. De evaluatiewerkgroep kan, enkel mits een grondige motivatie, iemand met een rode kaart delibereren. Het contract wordt dan maximaal verlengd tot de tussentijdse evaluatie, waarna een nieuw oordeel wordt geformuleerd.

Een atleet kan voor de evaluatiewerkgroep zijn/haar dossier verdedigen, eventueel vergezeld door maximaal 2 personen naar keuze.

De evaluatiewerkgroep is samengesteld uit:

- Technisch directeur topsport: Reinout Van Schuylenbergh\*;
- Headcoach: Nick Baelus\*;
- Coach multisport: Loïc Hélin\*;
- Onafhankelijk expert: Erwin Koninckx;

\*: leden met stemrecht

Voor atleten uit het development project zal de evaluatiecommissie ook het advies van de developmentcoaches opnemen in de beoordeling. De leden van de evaluatiecommissie mogen geen betrokken partij zijn of belang hebben in de zaak. Indien het voorliggende dossier dit vereist, kan de evaluatiecommissie bijkomende expertise inroepen.

De werkgroep maakt een lijst van topsporters met een topsportstatuut en een lijst van erkende topsportclubs die wordt gepubliceerd op de Triatlon Vlaanderen website. Om de confidentialiteit in deze dossiers niet in het gedrang te brengen, wordt er enkel gerapporteerd aan de topsportcommissie en worden geen verslagen online geplaatst.

De evaluatiewerkgroep vergadert volgens het ritme van de binnenkomende dossiers. Doorgaans is november (evaluatie afgelopen seizoen, planning volgende seizoen) en juli (tussentijdse evaluatie) een drukke periode.

### *Werkgroep topsport en wetenschap*

De werkgroep topsport en wetenschap buigt zich over sportwetenschappelijke vragen met impact op het topsportproject, formuleert praktische adviezen aan de topsporttrainers en omkadering en bereidt projectaanvragen voor Sport Vlaanderen voor. De werkgroep screent actief en continu naar nieuwe informatie die kan bijdragen aan het topsportsucces. De werkgroep ondersteunt de organisatie, verwerking en interpretatie van testdata ten dienste van de topsporter en zijn/haar omkadering. De werkgroep kan bijkomende expertise inwinnen om haar taken succesvol af te werken.

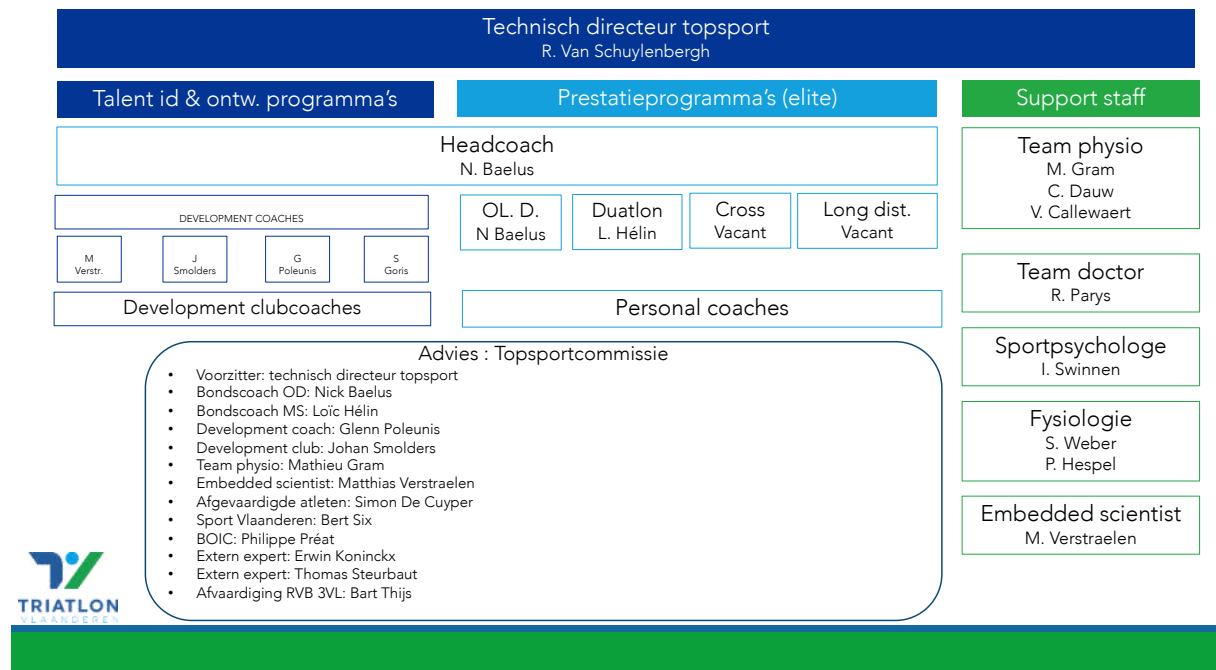
De werkgroep topsport en wetenschap is samengesteld uit:

- Technisch directeur topsport: Reinout Van Schuylenbergh;
- Embedded scientist: Matthias Verstraelen;
- Headcoach: Nick Baelus;

De werkgroep legt projecten ter advies voor aan de topsportcommissie. Dit wordt opgenomen in de verslagen van de topsportcommissie.

## Topsportmedewerkers

### Organigram



Figuur 4: Organigram

### Technisch directeur topsport

Voor de functie van technisch directeur topsport werft Triatlon Vlaanderen een werknemer aan van universitair niveau (master of doctoraatsgraad) met uitgebreide sporttechnische en leidinggevende competenties.

De technisch directeur topsport is eindverantwoordelijke voor het Triatlon Vlaanderen-topsportbeleid en de trainersopleiding. De taakinvinging betreft zowel beleidsgericht werk, uitvoerend werk en netwerking in het domein van de topsport en de trainersopleiding. In het takenpakket zit oa de volgende elementen begrepen (niet limitatieve lijst):

- Het ontwikkelen van een topsportvisie en –cultuur in Triatlon Vlaanderen;
- Beleidsplanning topsport;
- Aansturen van de topsportmedewerkers;
- Aansturen van de directeur sportkaderopleiding (DSKO);
- Opbouwen en onderhouden van een (internationaal) netwerk;
- Ondersteunen van de permanente vorming van de topsportmedewerkers;
- Ondersteuning en coaching bij zendingen van de nationale ploeg (stages en wedstrijden).
- Aanspreekpunt voor het BOIC en Sport Vlaanderen met betrekking tot topsport;
- Aanspreekpunt voor het Nado Vlaanderen;
- Budgetbeheer topsport & opleidingen;
- Representatie & netwerk;
- Fondsen- en subsidiewerving;
- Permanente vorming;
- Ondersteunen en uitbouwen van de kennisontwikkeling en vernieuwing in de (top)sport;

De technisch directeur rapporteert aan de algemeen directeur.

De functie van technisch directeur wordt uitgevoerd door Reinout Van Schuylenbergh

### *Headcoach*

De headcoach stimuleert de ontwikkeling van een high-performance cultuur. De headcoach heeft een belangrijke brug- en vertrouwensfunctie naar de atleten en hun persoonlijke omkadering. Het takenpakket van de headcoach omvat het eliteprogramma. De headcoach faciliteert de verbinding van de elitewerking naar het ontwikkelingsprogramma via de samenwerking met de development coaches. Hij ondersteunt mee de technisch directeur in het ontwikkelen en het realiseren van het topsportbeleid en de topsportcultuur.

De functie vereist een sterke sporttechnische achtergrond en coachingvaardigheden op eliteniveau.

De headcoach is verantwoordelijk voor de volgende taken (niet limitatieve lijst):

- Organisatie en begeleiding van het internationaal wedstrijdprogramma van de elite atleten (Olympisch programma);
- Overleg met de coaches van de geselecteerde atleten met betrekking tot coaching strategie tijdens internationale wedstrijden;
- Opvolgen en actualiseren van het atletendossier in het Panegasysteem;
- Scouting en wedstrijdreportering in het Triatlon Vlaanderen scoutingssysteem;
- Administratieve en logistieke ondersteuning in het kader van de topsportwerking;
- Is lid van de topsportcommissie en de daaraan gekoppelde werkgroepen;
- Is voorzitter van de Be3-selectiecommissie, verantwoordelijk voor de selecties voor EK's en WK's en wedstrijden uit het World Triathlon-programma;
- Bezoekt (topsport)clubs, topatleten en de regiotrainers;
- Organiseert nationale trainingen, bijvoorbeeld in voorbereiding op een kampioenschap;
- Is verantwoordelijk voor de communicatie in verband met het wedstrijdprogramma van de nationale ploeg. Hij kan de uitvoering delegeren aan de communicatieverantwoordelijke van de federatie;
- Geeft trainersopleiding;
- Schoolt zich permanent bij;
- Rapporteert aan de technisch directeur.

De functie van headcoach wordt uitgevoerd door Nick Baelus.

### *Coach duatlon*

Ter ondersteuning van het World Triathlon programma in duatlon wordt een coach aangeduid. De coach heeft hoofdzakelijk een organiserende en begeleidende functie en staat in voor de logistieke en sportieve voorbereiding en begeleiding tijdens de nationale zendingen naar EK en WK duatlon en selectietrainingen. Aanvullend op de opdrachten van de development coaches kan de duatlon coach acties ivm talentdetectie en -oriëntering ondersteunen.

De functie vereist een sterke sporttechnische achtergrond en coachingvaardigheden met jongeren (juniores, U23) en eliteatleten. De coach rapporteert aan de headcoach en de technisch directeur.

De functie van coach duatlon wordt uitgevoerd door Loïc Hélin.

### *Coach crossdisciplines*

Ter ondersteuning van het World Triathlon programma in de crossdisciplines wordt een coach aangeduid. De coach heeft hoofdzakelijk een organiserende en begeleidende functie en staat in voor de logistieke en sportieve voorbereiding en begeleiding tijdens de nationale zendingen naar EK en WK en selectietrainingen. Aanvullend op de opdrachten van de development coaches kan de coach crossdisciplines acties ivm talentdetectie en -oriëntering ondersteunen.

De functie vereist een sterke sporttechnische achtergrond en coachingvaardigheden met jongeren (juniores, U23) en eliteatleten. De coach rapporteert aan de headcoach en de technisch directeur.

De functie van coach crossdisciplines is vacant.

### *Coach triatlon long distance*

Ter ondersteuning van het World Triathlon programma in de triatlon lange afstand wordt een coach aangeduid. De coach heeft hoofdzakelijk een organiserende en begeleidende functie en staat in voor de logistieke en sportieve voorbereiding en begeleiding tijdens de nationale zendingen naar EK en WK en selectietrainingen. Aanvullend op de opdrachten van de development coaches kan de coach acties ivm talentoriëntering ondersteunen.

De functie vereist een sterke sporttechnische achtergrond en coachingvaardigheden met jongeren (juniores, U23) en eliteatleten. De coach rapporteert aan de headcoach en de technisch directeur.

De functie van coach triatlon long distance is vacant.

### *Development coaches*

De development coach zoekt actief naar triatlontalent en ondersteunt de ontwikkeling van het gedetecteerde talent in nauwe samenwerking met de club en de persoonlijke trainer.

De functie vereist een sterke sporttechnische achtergrond en coachingvaardigheden in de betrokken leeftijdscategorie.

De belangrijkste taken voor de development coaches zijn (niet limitatieve lijst):

- Scouting van nationale jeugdwedstrijden en T3-series;
- Coaching tijdens internationale zendingen voor jeugd, junioren en U23;
- Scouting en wedstrijdreportering in het Triatlon Vlaanderen scoutingssysteem;
- Begeleiding van stages en selectietrainingen;
- Organisatie en begeleiding van tests;
- Bezoeken en opvolgen van trainingen in topsportclubs;
- Trainingsbegeleiding inzake het project topsport en studie te Leuven;
- Opvolgen en actualiseren van het atletendossier in het Panegasysteem;
- Permanente vorming;
- Permanent overleg met de topsportmedewerkers;
- Rapportering aan de technisch directeur.

De taakinfilling wordt in onderlinge overeenstemming afgesproken en ingepland in het seizoen, rekening houdend met de complementaire skillset van iedere coach.

De functie van development coach wordt uitgevoerd door een team van coaches: Stijn Goris, Matthias Verstraelen, Glenn Poleunis en Johan Smolders.

### *Persoonlijke coaches*

De atleten zijn vrij in de keuze van hun persoonlijke coach, binnen het afsprakenkader zoals genoteerd in het atletencontract en de engagementsverklaring. Atleten die op zoek zijn naar coaching worden geadviseerd en begeleid richting een kwaliteitsvolle begeleiding.

### *Embedded scientist*

De embedded scientist topsport ondersteunt de topsporttrainers, de headcoach en de technisch directeur topsport met specifieke technische en sportwetenschappelijke informatie en dienstverlening.

De functie vereist een sterke sporttechnische en academische achtergrond, minimaal op masterniveau met afstudeerrichting 'sportwetenschappelijke verdieping' en bij voorkeur op doctoraatsniveau.

Het takenpakket omvat (niet limitatieve lijst):

- Verzamelen en analyseren van World Triathlon-wedstrijdverloop en -resultaten in sprintafstand, Olympische afstand en mixed team relay en opbouwen van een historische evolutie van specifieke wedstrijdkenmerken;



- Verzamelen en analyseren van het prestatieprofiel van de junioren, U23 en elites in de disciplines sprintafstand, Olympische afstand en mixed team relay (internationaal deelnemersveld) en opbouwen van een historiek van specifieke atleetkenmerken;
- Verzamelen en analyseren van de trainingsgegevens van de Triatlon Vlaanderen beloftevolle jongeren en elitesporters;
- Vertalen van de analyses naar concrete adviezen die kunnen geïmplementeerd worden in de trainingen, wedstrijdvoorbereiding, trainersopleidingen, talentidentificatie en/of op beleidsmaatregelen;
- Het permanent verkennen van wetenschappelijke en technologische innovaties ten dienste van de topsportwerking en/of -prestaties;
- De embedded scientist bouwt een nationaal en internationaal netwerk op met universiteiten, kenniscentra en topcoaches ter ondersteuning van de bovenvermelde opdrachten;
- Permanente bijscholing in functie van de bovenvermelde opdrachten;
- Rapportering aan de technisch directeur.

De prioriteiten in het takenpakket worden jaarlijks in een samenwerkingsovereenkomst neergeschreven.

De functie van embedded scientist wordt uitgevoerd door Matthias Verstraelen.

#### *Sportwetenschappelijke omkadering*

Triatlon Vlaanderen doet beroep op de volgende experts en expertisecentra voor de begeleiding van de topsporttalenten, beloftevolle jongeren en elitesporters:

- Teamphysio. Mathieu Gram, Caroline Dauw en Vincent Callewaert zijn de physio's die de nationale ploegen en -zendingen ondersteunen. Ze ondersteunen de elitesporters inzake biomechanische screening en oefenprogramma's en verzorgen het recovery management tijdens internationale zendingen. Deze personen zijn betrokken in de begeleiding van het Olympisch team (Team Belgium).
- Teammedical. Dr Roel Parys. Hij staat ter beschikking voor consultaties voor de Triatlon Vlaanderen elitesporters en voor sportmedische vragen vanuit de topsportwerking.
- Sportpsychologe. Inez Swinnen. Ze ondersteunt het parental coach programma en werkt via workshops aan de mentale vaardigheden bij de development atleten en coaches. Atleten kunnen op individuele basis bij haar terecht voor sportpsychologische ondersteuning.
- Inspanningsfysioloog. Sebastian Weber (GER - Inscyd). Hij geeft advies in verband met screening en interpretatie van fysiologische metingen.
- Embedded scientist. Matthias Verstraelen. Hij ondersteunt de dagelijkse sportwetenschappelijke werking, fungeert als aanspreekpunt bij Sport Vlaanderen voor sportwetenschappelijke vragen (accountmanager Sofie Debaere) en rapporteert aan de technisch directeur.

Triatlon Vlaanderen erkent de volgende experts en expertisecentra als kwaliteitsvol voor sporttechnisch advies:

- Bakala Academy is de Triatlon Vlaanderen-partner voor fysiologische metingen, acclimatisatie, hoogtetraining, hoogtestage, supplementenadvies;
- Bioracer motion is Triatlon Vlaanderen-partner voor fietspositionering;
- Jan Olbrecht wordt door een aantal coaches aangesproken voor fysiologisch advies in het zwemmen en lopen;
- Atleten op zoek naar sportpsychologische begeleiding adviseren we steeds in de richting van de erkende sportpsychologen (<http://www.vvsp.be>);
- We adviseren de topsporters om de lijst van erkende sportartsen te raadplegen wanneer ze op zoek zijn naar sportmedisch advies.

#### *Administratieve medewerkers*

De Triatlon Vlaanderen topsportwerking vereist ook een sterke administratieve en budgettaire opvolging. Hiervoor kunnen we beroep doen op onze administratieve medewerkers. In de schaduw werken ze mee aan het topsportsucces van onze atleten.

## Topsportclubs

De club blijft een belangrijke hoeksteen in de detectie en ontwikkeling van jonge tri- en duatleten. Het erkennen en versterken van de clubwerking verhoogt de kansen van atleten om door te stromen naar een hoger niveau. In deze beleidsperiode wensen we daarom het samenwerkingsverband met de topsportclubs te versterken.

Clubs die beantwoorden aan de volgende criteria, komen in aanmerking voor het label:

- De club heeft atleten op de A-lijst topsport en/of atleten met het potentieel om na maximaal 1 jaar op de lijst te komen (te documenteren door de club);
- De club is een erkende jeugdsportclub;
- De verantwoordelijke coach is trainer A of engageert zich om het diploma op de kortst mogelijke termijn te behalen;
- Het trainerskader in de club betrokken in de topsportwerking engageert zich permanent bij te scholen;
- De club biedt een trainingsprogramma conform het LTAD-plan aan of heeft een traject om dit binnen de 2 jaar te realiseren (te documenteren door de club);
- De club organiseert jaarlijks minstens 1 initiatief in verband met talentrecrutering en -herkenning;
- De club engageert zich de Triatlon Vlaanderen topsportwaarden te integreren in hun topsportwerking;

Het samenwerkingsverband wordt geformaliseerd in een engagementsverklaring.

Triatlon Vlaanderen voorziet in de volgende ondersteuning van de topsportclub:

- Toekenning van het 'topsportclub' label. De club mag het projectlogo en de slagzin "[Naam club] is een Triatlon Vlaanderen erkende topsportclub" gebruiken in haar communicatie;
- De club kan intekenen op het project 'rent-a-coach';
- De club kan beroep doen op de Triatlon Vlaanderen topsportmedewerkers in de uitwerking van initiatieven inzake talentrecrutering en -herkenning;
- De club geniet exclusieve partnernvoordelen, zoals bijvoorbeeld 1 Trainingpeaks coach account, gedeeld met het Triatlon Vlaanderen coach account;
- De club kan beroep doen op sportwetenschappelijke ondersteuning voor de atleten op de Triatlon Vlaanderen-topsportlijst (bv via Inscyd of andere tools waarover Triatlon Vlaanderen kan beschikken);
- De verantwoordelijke clubcoach wordt actief begeleid in zijn/haar persoonlijk ontwikkelingstraject;
- De verantwoordelijke clubcoach wordt uitgenodigd om deel te nemen aan het ITU coaches conference programma;
- Financiële ondersteuning van het stage- en wedstrijdprogramma voor atleten op de Triatlon Vlaanderen-topsportlijst vastgelegd in het atletencontract.

## Talentedetectie programma's

Uit tal van studies blijkt dat heel wat talentdetectieprogramma's er niet in slagen om op een adequate manier toekomstig topsportsucces te voorspellen (Review: Vaeyens et al, 2008). Tal van onderzoeksgroepen adviseren om talentdetectieprogramma's uit te werken met aandacht voor (Review: Bergeron et al, 2015; Pinder et al, 2013; Vaeyens et al, 2008):

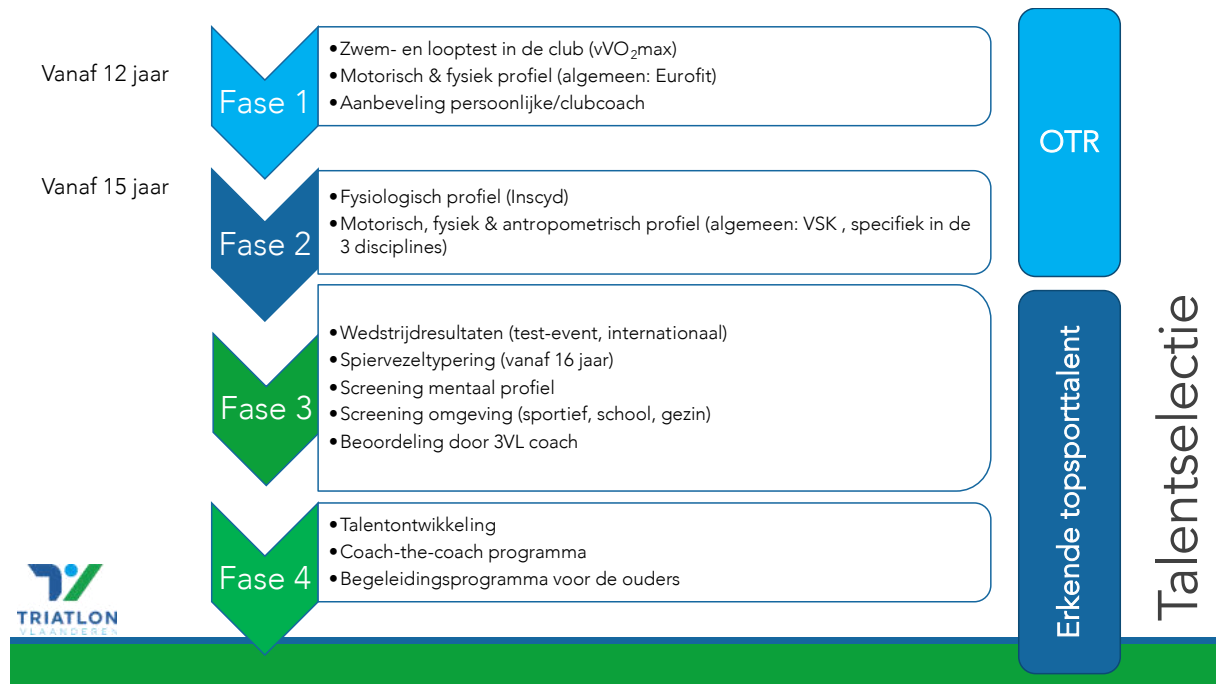
- Een longitudinale opvolging van jongeren doorheen een begeleidingstraject conform het LTAD-model;
- De biologische maturiteit van kinderen;
- Een holistische benadering van de atleet;
- De opvolging van jongeren in de sportspecifieke high-performance context;
- Wetenschappelijk gefundeerde observaties, naast intuïtieve coach observaties.

Deze aanbevelingen indachtig, hebben we de talentidentificatie en -ontwikkelingsprogramma's verfijnd, met als doel jaarlijks tri- en/of duatleten te detecteren met sterke doorgroeikansen naar mondiaal eliteniveau.

## Gefaseerde en holistische benadering

In de komende beleidsperiode wensen we een duidelijker gefaseerd identificatie- en oriëntatiemodel toe te passen (figuur 5). In dit model wordt informatie verzameld in het domein van antropometrie, maturatie, prestatie, fysiologische parameters, fysieke en motorische parameters. Bovendien wordt het atletenprofiel aangevuld met

subjectieve inschattingen door de persoonlijke coach en Triatlon Vlaanderen development coach. Atleten die succesvol doorheen deze evaluatieflow evolueren, worden finaal in een talentontwikkelingsprogramma opgenomen met eveneens aandacht voor de coaching van hun persoonlijke trainer en de ouders.



Figuur 5: Fasen in het talentselectiesysteem

### Competentie gerichte benadering

Een van de problemen van een aantal detectieprogramma's is dat deze beperkt worden tot eerder abstracte en/of analytische metingen die ver staan van de competitiesituatie en dat er geen rekening wordt gehouden met de mogelijkheden om een eventuele zwakte te compenseren door een sterkte om tot een hoog competitieniveau te komen.

In ons nieuw gefaseerd model creëren we een progressie op vlak van:

- Van algemene en analytische metingen naar meer sportspecifieke en geïntegreerde metingen;
- Van een weinig stressvolle clubomgeving, progressief naar een meer stressvolle competitieomgeving;

Om deze werkwijze te kunnen uitvoeren hebben we nood aan de volgende externe sportwetenschappelijke ondersteuning:

- Antropometrisch, fysiek en motorisch profiel via het 'Vlaams sportkompas': U Gent
- Spiervezeltypologie via het 'muscle talent scan project': U Gent
  - o 2021: onderzoek bij elitesporters (benchmarking) en pilootstudie bij enkele beloftevolle jongeren
  - o Vanaf 2022: implementatie als onderdeel van fase 3 in de talentselectieprocedure

We plannen de implementatie van een competentiegerichte follow-up, vanaf fase 2 in het detectieprogramma en wensen dit in het Panega systeem onder te brengen waardoor op termijn de mogelijkheden tot een meer intelligente analyse en geavanceerde inzichten vrijkomen (big data). De competentiematrix wordt holistisch benaderd met aandacht voor sporttechnische, tactische, levensstijl, mentale, ... competenties. Het model is dynamisch en groeit mee met het ontwikkelingsproces van de atleet.

## Ontwikkelingsprogramma's

### Selectiecriteria ontwikkelingsprogramma's

Om deel te kunnen uitmaken van het development project, dienen de volgende criteria vervuld te zijn:

- Competitielicentie hebben bij Triatlon Vlaanderen;
- Belg zijn of kunnen geselecteerd worden voor de nationale ploeg;
- Een geldig sportmedisch geschiktheidsattest kunnen voorleggen;
- Voldoen aan de prestatiecriteria;
- Deelnemen aan een ontwikkelingsprogramma conform het Triatlon Vlaanderen-LTAD-plan;
- Het onderschrijven van de engagementsverklaring door de atleet, persoonlijke coach en de ouders;

#### Prestatieontwikkeling

De selectiecriteria zijn in belangrijke mate gebaseerd op de prestatieontwikkelingslijn van jeugdathleten tot eliteathleten van mondiaal topniveau.

Prestatieontwikkeling																				
OS	GF/WK	WTS	WC <sup>(1)</sup>	EK	ETU <sup>(2)</sup>	WK U23	EK U23	WK JUN	EK JUN	ETUJ	EK Jeugd	mixed event	Elite	U23	U21	JUN	Jeugd	Tijden	Jeugd & junior	
3	3	3											A0					zwemmen	prestatiefunnel	
8	8	8	3	3									A1	A0				Lopen	prestatiefunnel	
16	16	16	2xT8	8		3	1						A2	A1	A0					
32	32	24	2xT12	16	2xT5	8	3	3	1					A2	A1	A0				
				20	2xT8	12	8	8	5	2xT5						A2	A1			
					16	20	16	16	8	2xT8							A2			
				20				24	16	8	3		Evaluatie werkgroep						A1	
									24	12	8		Evaluatie werkgroep							A2
													Evaluatie werkgroep							F
													Evaluatie werkgroep							

(1) Enkel ETU wedstrijden met een QDF < 140 komen in aanmerking.  
 (2) Enkel World Cups met een QDF < 40 komen in aanmerking.  
 A0: Worldclass medaille atleet (=finaliteit van het BE3/3vL topsportprogramma)  
 A1: Worldclass medaille potentieel  
 A2: Op weg naar worldclass medaille atleet.  
 Enkel wedstrijden met minimaal 12 landen (EK/ETU) of 16 landen (WK/WTS/WC) komen in aanmerking

### Prestatieontwikkeling

Voor alle Europese wedstrijden worden een minimale landenrepresentatie in acht genomen van 12. Voor wedstrijden op mondiaal niveau ligt onze norm op een minimale vertegenwoordiging van 16 landen. Wedstrijden die onder deze norm zitten, worden niet weerhouden of wordt er een hogere prestatieniveau gehanteerd om een statuut toe te kennen. De topsportcommissie formuleert in dat geval een gemotiveerd advies.

#### Selectiecriteria triatlon

Door de prestatieontwikkeling te beschrijven in een funnel, wordt er rekening gehouden met de niet-lineaire ontwikkeling van de prestatie zonder evenwel de finaliteit van het topsportprogramma, mondiaal top 8 niveau, uit het oog te verliezen.

Jongens								
Zwemmen								
Leeftijd	14	15	16	17	18	19	20	21
Normlijn ('100%')	04:44	04:35	04:30	04:27	04:23	04:19	04:15	04:13
Ondergrens	05:02	04:53	04:45	04:38	04:32	04:26	04:22	04:20
Lopen								
Leeftijd	14	15	16	17	18	19	20	21
Normlijn ('100%')	10:00	09:30	09:10	08:55	08:42	08:35	08:30	08:25
Ondergrens	10:30	10:00	09:30	09:15	09:05	08:55	08:45	08:40

Meisjes								
Zwemmen								
Leeftijd	14	15	16	17	18	19	20	21
Normlijn ('100%')	04:55	04:50	04:47	04:46	04:44	04:41	04:38	04:35
Ondergrens	05:14	05:08	05:02	04:58	04:52	04:48	04:45	04:42
Lopen								
Leeftijd	14	15	16	17	18	19	20	21
Normlijn ('100%')	10:30	10:15	10:05	09:56	09:48	09:41	09:35	09:30
Ondergrens	11:20	11:00	10:40	10:25	10:15	10:05	09:55	09:45

#### Prestatiefunnel triatlon (jeugd & junioren) \* 400/3000m test

##### Selectiecriteria duatlon

Om opgenomen te worden in het duatlonprogramma dient de atleet te voldoen aan dezelfde criteria als voor het triatlonprogramma op het niveau A0 en A1, met uitzondering van de elementen die op het zwemmen betrekking hebben. Als wedstrijd criterium kan in plaats van het test event of een internationale prestatie (EK/WK) ook een prestatie op een French Grand Prix duatlon, een BK duatlon of nationale jeugdcup duatlon geëvalueerd worden. De evaluatie werkgroep neemt in dat geval een gemotiveerde beslissing met het mondiaal eliteniveau als perspectief.

Zowel voor het triatlon- als duatlontraject wordt de ontwikkelingslijn topsport jaarlijks geëvalueerd en desgevallend bijgestuurd. De meest actuele versie is in de nationale selectiecriteria terug te vinden en wordt op de website van Triatlon Vlaanderen gepubliceerd.

#### Lijst van beloftevolle jongeren en geïdentificeerde topsporttalenten

##### Olympisch programma

Naam	Voornaam	Geslacht	Geboortedatum	Cat 2021	Club
<b>Cannaerts</b>	Thibault	M	14/04/2005	JA 1 <sup>e</sup>	KTT
<b>De Dobbelaere</b>	Raf	M	21/06/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	SMO-Scott
<b>Dequae</b>	Nele	V	25/02/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	NLT
<b>Fleerackers</b>	Hasse	V	19/02/2004	JA 2 <sup>e</sup>	185
<b>Minnebo</b>	Lotte	V	04/04/2006	JB 2 <sup>e</sup>	TBT
<b>Philippe</b>	Hugo	M	18/02/2005	JA 1 <sup>e</sup>	TRIBE
<b>Thijs</b>	Balte	M	24/01/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	SP&O
<b>Van de Weyer</b>	Jorre	M	04/10/2001	U23	3PT
<b>Van Nuffelen</b>	Wout	M	13/06/2004	JA 2 <sup>e</sup>	KTT

<b>Vansteenkiste</b>	Rhune	V	17/07/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	NLT
----------------------	-------	---	------------	--------------------	-----

Op basis van de resultaten op tests en wedstrijden kan deze lijst nog verder uitgebreid worden.

#### *Duathlonprogramma*

Naam	Voornaam	Geslacht	Geboortedatum	Cat 2021	Discipline
<b>Swannet</b>	Laura	V	25/08/1999	U23	Duathlon
<b>Vanden Broucke</b>	Giani	M	01/08/2000	U23	Duathlon

Op basis van de resultaten op tests en wedstrijden kan deze lijst nog verder uitgebreid worden.

## Training- en wedstrijdprogramma

### *Nationale trainingen, testdagen en stages*

De dagelijkse werking wordt in de club georganiseerd en aangevuld met een complementair selectieprogramma. De selectietrainingen en stages worden thematisch opgevat. Deze methodiek versterkt de doelgerichtheid van de training en laat toe om een meerwaarde te bieden bovenop het reguliere clubprogramma.

- De seizoensvoorbereiding wordt doorgaans in oktober-november opgestart met een "startweekend". Er wordt gefocust op informeren, teambuilding en opstart van de trainingen;
- Tot de examenperiode volgt dan een programma van (quasi) wekelijkse selectietrainingen en een eerste fysiologische screening (Inscyd protocol);
- In de kerstperiode voorzien we een stage van 4-5 dagen als brug tussen de algemene voorbereiding en de meer sport specifieke voorbereiding in het voorjaar;
- Na de kerstperiode hervatten we de wekelijkse selectietrainingen en volgt een tweede fysiologische screening (Inscyd) en de nationale testdag;
- Het voorjaar en de zomerperiode lenen zich bij uitstek voor een masterclass rond een zeer specifiek thema (bv. <https://www.belaeytrials.com/academy/>). We voorzien jaarlijks in een masterclass;
- Krokusstage staat in het teken van de specifieke voorbereiding op het (internationale) triatlonseizoen;
- Tijdens de wedstrijdperiode zijn er selectietrainingen en tests mogelijk;
- In de zomerperiode organiseren we een (hoogte)stage in voorbereiding op het internationaal programma en het WK;
- Selectietrainingen worden voorzien gedurende de winterperiode op de wielervedbaan in Gent en in de zomerperiode op Sport Vlaanderen Willebroek.

### *Topsport en studie: trainingscentrum Leuven*

In vervolg op het project 'topsport en secundair onderwijs' (F-statuut), doorgaans gehuisvest in de (topsport)club, organiseert Triatlon Vlaanderen centrale trainingsmogelijkheden op het Universitair sportcentrum in Leuven. Op die manier bieden we een oplossing aan de topsporters-studenten hoger onderwijs. Het Leuvense trainingscentrum is ook beschikbaar voor de elitesporters op de momenten dat ze in België verblijven. De werking in Leuven tijdens de coronaperiode heeft ons geleerd dat een permanente uitvalsbasis belangrijk is en Leuven leent zich omwille van de academische en sporttechnische mogelijkheden ideaal voor een trainingscentrum triatlon.

### *Masterclass programma*

Heel wat jeugdclubs en topsportclubs zijn voortdurend op zoek naar specifiek trainingsadvies. We organiseren voor deze doelgroep trainersopleidingen en permanente vorming, maar dit biedt niet altijd een antwoord op alle vragen. Om hieraan tegemoet te komen, organiseert Triatlon Vlaanderen het masterclass programma. Topsportclubs kunnen kosteloos beroep doen op een development coach of domeinexpert voor een gasttraining. De contouren van dit initiatief zijn de volgende:

- De topsportclub stelt een gemotiveerde vraag aan de technisch directeur op basis van een concrete behoefte bij het gedetecteerde topsporttalent of de beloftevolle jongere;
- De topsportclub voorziet in de nodige trainingsaccommodatie;
- De topsportclub engageert zich dat de trainers betrokken in de topsportwerking maximaal deelnemen aan de sessie;
- Triatlon Vlaanderen zorgt voor de inhoudelijke invulling van de sessie, in overleg met de club;
- Triatlon Vlaanderen voorziet een informatiemoment of workshop voor de ouders, in overleg met de club;

Dit project beoogt kennis en ervaringen vanuit de topsportwerking te verankeren in de topsportclubs en tevens een antwoord te bieden aan concrete vragen vanuit het terrein. In 2021 voorzien we een pilootfase om vanaf 2022 volledig uit te rollen.

#### *Ontwikkelingsgerichte competities*

Om specifieke, individuele leerdoelen te bereiken nemen atleten deel aan ontwikkelingsgerichte competities zoals bijvoorbeeld het nationaal circuit, ETU juniorcups, de jeugd/juniorreeksen in de Super League series en het ETU jeugdfestival. Voor de atleten uit het Olympisch programma bieden de multisport kampioenschappen kansen voor ontwikkeling.

Atleten nemen aan deze competities deel op eigen kracht en budget. In specifieke gevallen kan de federatie financiële en organisatorische ondersteuning bieden. Deze ondersteuning wordt in het atletencontract gespecificeerd.

Jaarlijks organiseert Triatlon Vlaanderen een test event op een gestandaardiseerde omloop van 350m open water zwemmen, 4.5km fietsen en 1.5km lopen. Dit event dient de volgende doelstellingen:

- Toegankelijk event (open voor alle licentiehouders, lage kostprijs);
- Individuele prestatiemeting en leermoment in een zeer specifieke formule (≈mixed-team wedstrijdafstand);
- Selectiekansen voor jeugd en junioren in functie van deelname aan EK/WK of het behalen van een topsportstatuut (in combinatie met andere metingen, zie 'talentdetectie programma');
- Combinatie met workshops voor ouders en trainers;

#### *Doelcompetities*

De World Triathlon EK en WK's binnen de leeftijds categorie en discipline vormen de doelcompetities.

- European championships & European Youth Olympic Festival
  - o 2021-2024: EK junioren & EK U23 in triatlon en duatlon
  - o 2022: European Youth Olympic Festival: Banská Bystrica (SVK): 24-30 juli 2022. Voor de eerste maal staat triatlon op het EYOF programma
  - o 2023: European Youth Olympic Festival: Koper (SLO)
- World championships
  - o 2021: Almere multisport World Championships
  - o 2022: Townsville (AUS) multisport World Championships
  - o 2022: Youth Olympic Summer Games: Dakar (SEN) 22 oktober – 9 november 2022
  - o 2023- 2024: Multisport World Championships

De internationale kalenders zijn op dit moment niet gekend, waardoor we nog niet alle details van deze competities kunnen opnemen in dit beleidsplan. Evenmin is het duidelijk voor welke leeftijdsgroep de EYOF zal worden georganiseerd en of dit ter vervanging komt van een EK jeugd of EK junioren. Dit heeft uiteraard impact op de seizoensplanning en -budgettering.

#### **Begroting**

Een gedetailleerde begroting wordt als een afzonderlijke excel aangeleverd.

## Prestatieprogramma's

### Selectiecriteria

Om deel te kunnen uitmaken van het prestatieprogramma, dienen de volgende criteria vervuld te zijn:

- Competitielicentie hebben bij Triatlon Vlaanderen;
- Belg zijn of kunnen geselecteerd worden voor de nationale ploeg;
- Een geldig sportmedisch geschiktheidsattest kunnen voorleggen;
- Beschikbaar zijn voor deelnemen aan EK en WK's in het World Triathlon Circuit;
- Voldoen aan de selectiecriteria;
- Het onderschrijven van het atletencontract door de atleet.

De selectiecriteria voor het prestatieprogramma zijn gebaseerd op behaalde wedstrijdprestaties in internationale doelcompetities (oa. EK, WK, OS).

Prestatieontwikkeling															Tijden				
OS	GF/WK	WTS	WC <sup>(1)</sup>	EK	ETU <sup>(2)</sup>	WK U23	EK U23	WK JUN	EK JUN	ETUJ	EK Jeugd	mixed event	Elite	U23	U21	JUN	Jeugd	zwemmen	jeugd & junior
3	3	3											A0					prestatiefunnel	
8	8	8	3	3									A1	A0				prestatiefunnel	
16	16	16	2xT8	8		3	1							A1	A0				
32	32	24	2xT12	16	2xT5	8	3	3	1					A2	A1	A0			
				20	2xT8	12	8	8	5	2xT5					A2	A1			
					16	20	16	16	8	2xT8			Evaluatie werkgroep				A2		
					20			24	16	8	3		Evaluatie werkgroep						A1
								24	12	8			Evaluatie werkgroep						A2
													Evaluatie werkgroep						F

(1) Enkel ETU wedstrijden met een QDF < 140 komen in aanmerking.  
 (2) Enkel World Cups met een QDF < 40 komen in aanmerking.  
 A0: Worldclass medaille atleet (= finalist van het BE3/3Vv topsportprogramma)  
 A1: Worldclass medaille potentieel  
 A2: Op weg naar worldclass medaille atleet.  
 Enkel wedstrijden met minimaal 12 landen (EK/ETU) of 16 landen (WK/WTS/WC) komen in aanmerking

### Prestatieontwikkeling

Voor alle Europese wedstrijden worden een minimale landenrepresentatie in acht genomen van 12. Voor wedstrijden op mondiaal niveau ligt onze norm op een minimale vertegenwoordiging van 16 landen. Wedstrijden die onder deze norm zitten, worden niet weerhouden of wordt er een hogere prestatieniveau gehanteerd om een statuut toe te kennen. De topsportcommissie formuleert in dat geval een gemotiveerd advies.

### Lijst van elitesporters

In de onderstaande tabellen worden de kernen met elitesporters en hun prestatieambities aangegeven. Deze tabellen zijn steeds te interpreteren met inachtneming van mogelijke carrièrekeuzes van deze atleten (bv heroriënteren naar een andere discipline of stopzetten van de topsportcarrière). Bovendien is het niet realistisch te verwachten dat atleten jaar-op-jaar medailniveau behalen op WK's in hun discipline. De tabel moet dus begrepen worden als een ambitie en niet als een resultaatverbintenis.

Wat de samenstelling van de kernen betreft, is dit een dynamisch gegeven en rekenen we op een doorstroming vanuit development programma's en transitieprogramma's naar de elitekern. Jaarlijks worden deze lijsten aangepast en op onze website gepubliceerd.



Olympisch programma

Naam	Geboortedatum	2021	2022	2023	2024
<b>BARTHELEMY Valerie</b>	30/04/1991		EK T8	EK T3	EK T3 OS T8
<b>DE VET Hanne</b>	04/09/1998		EK T12	EK T6	OS T16
<b>GEENS Jelle</b>	26/03/1993	OS T8	WK T8 > 3	WK T8 > 3	OS T8 > 3
<b>LENAERTZ Kiara</b>	07/02/1998		EK T12	EK T6	OS T16
<b>VAN RIEL Marten</b>	15/12/1992	OS T8	WK T8 > 3	WK T8 > 3	OS T8 > 3

Team	2021	2022	2023	2024
<b>Belgian Hammers</b>	OS & WK T8	WK T6 EK T3	WK T5 EK T3	OS & WK T3

De atleten uit het individueel programma maken tevens deel uit van het mixed-team programma. Voor Hanne De Vet en Kiara Leneartz (en in mindere mate Valerie Barthelemy) betekent het mixed-team project de prioriteit op korte termijn en is het een katalysator om het individuele prestatieniveau verder te ontwikkelen.

Duathlon

Naam	Geboortedatum	2021	2022	2023	2024
<b>BIERINCKX Vincent</b>	25/04/1990	EK & WK SD T3	EK & WK SD T3 W. Games T3	EK & WK SD T3	EK & WK SD T3
<b>VANDECASTEELE Angelo</b>	13/05/1990	EK & WK SD T3	EK & WK SD T3 W. Games T3	EK & WK SD T3	EK & WK SD T3
<b>ODEYN Seppe</b>	20/03/1987	WK LD T3	WK LD T3	WK LD T3	WK LD T3
<b>VAN LOOY Diego</b>	01/11/1990	WK LD T3	WK LD T3	WK LD T3	WK LD T3

#### Long distance triatlon

Naam	Geboortedatum	2021	2022	2023	2024
<b>AERNOUITS Bart</b>	05/06/1984	WK LD T3	WK LD T3	WK LD T3	WK LD T3
<b>HEEMERYCK Pieter</b>	11/12/1989	WK 70.3 T8	WK 70.3 T3	WK LD T8	WK LD T3

#### Cross disciplines

Op dit moment bieden zich geen atleten aan op het eliteniveau. Mogelijks melden er zich nieuwe elitesporters via het development project en/of via talenttransfer.

## Sporttechnische en sportwetenschappelijke omkadering

#### Technisch directeur

De technisch directeur topsport staat ten dienste van de prestatieprogramma's voor de taken en opdrachten zoals eerder in dit beleidsplan beschreven (zie ontwikkelingsprogramma en topsportomkadering).

#### Headcoach

Zoals eerder in dit document beschreven, zijn de taken van de headcoach hoofdzakelijk gericht op het ondersteunen van het prestatieprogramma en de doorstroom naar het ontwikkelingsprogramma in de Olympische disciplines.

#### Coach multisport

Zoals eerder in dit document beschreven zijn de taken van de coach multisport hoofdzakelijk gericht op het ondersteunen van het prestatieprogramma in de niet-Olympische disciplines. Er zal voor elke discipline een coach worden aangetrokken.

#### Persoonlijke coaches

De atleten zijn vrij in de keuze van hun persoonlijke coach, binnen het afsprakenkader zoals genoteerd in het atletencontract en de engagementsverklaring. Atleten die op zoek zijn naar coaching worden geadviseerd richting een kwaliteitsvolle begeleiding. Deze coaches zijn betrokken in de begeleiding van de vermelde eliteatleten:

- Joel Filliol (CAN/GBR): Marten Van Riel en Jelle Geens
- Paulo Sousa (POR/USA): Valerie Barthelemy
- Craig Kerkwood (NZL): Hanne De Vet
- Glenn Poleunis: Kiara Lenaertz
- Luc Van Lierde: Bart Aernouts
- Lubos Bilek (CZE): Pieter Heemeryck
- Stefaan Devlieger: Seppe Odeyn
- Dag Van Elslande: Diego Van Looy
- Tom Steenackers: Vincent Bierinckx
- Sven Van Luyck: Angelo Vandecasteele

#### Embedded scientist

De embedded scientist topsport staat ten dienste van de prestatieprogramma's voor de taken en opdrachten zoals eerder in dit beleidsplan beschreven (zie ontwikkelingsprogramma en topsportomkadering).

### *Sportwetenschappelijke omkadering*

De sportwetenschappelijke omkadering zoals reeds eerder in dit beleidsplan beschreven staat ten dienste van de prestatieprogramma's.

## Beschrijving van de synergie in de werking met de andere entiteiten

De topsportwerking van Triatlon Vlaanderen vertrekt vanuit een centrale visie. De toepassing ervan wordt gedeeltelijk in eigen beheer en gedeeltelijk door de clubs en privécoaches uitgevoerd. Binnen het spectrum van een centrale versus decentrale werking bevinden we ons dus in een hybride situatie waarbij we de 'best of both worlds' trachten te combineren. Essentieel is dat er een goede samenwerking is met alle partners binnen dit model. We bouwen hier verder op de basis die tijdens de vorige Olympiade werd gelegd in het creëren van een topsportcultuur en een constructieve samenwerking met alle betrokken partijen.

### *Samenwerking met de persoonlijke omkadering en clubs*

Als Triatlon Vlaanderen vinden we het belangrijk dat er een duidelijke en gedeelde visie is met betrekking tot de doelstellingen en het wedstrijd- en voorbereidingsprogramma. Triatlon Vlaanderen organiseert op regelmatige basis overlegmomenten met de persoonlijke omkadering om dit te bespreken.

### *Sport Vlaanderen*

Sport Vlaanderen wordt betrokken in het beleidsvoorbereidend werk, via informele en formele overlegmomenten in de Triatlon Vlaanderen-topsportcommissie. We werken actief mee aan de uitbouw van de sportkaderopleiding, via oa door de VTS georganiseerde overlegmomenten en werkgroepen, en stimuleren onze coaches om deel te nemen aan de bijscholingsactiviteiten. Verder staat Triatlon Vlaanderen ter beschikking om over het topsportbeleid in overleg te gaan en advies te verlenen. Triatlon Vlaanderen geeft de volle steun aan Sport Vlaanderen projecten ten dienste van onze topsporters zoals bijvoorbeeld het atletvolgsysteem Panega of het Beat the heat project.

### *BOIC*

Het BOIC wordt betrokken in het beleidsvoorbereidend werk, via informele en formele overlegmomenten in de Triatlon Vlaanderen-topsportcommissie. De Triatlon Vlaanderen hecht ook veel belang aan informatie delen met het BOIC. De multidisciplinaire stages en de coachesplatformen lenen zich perfect tot het uitwisselen van kennis en ervaringen met collega's uit andere federaties. Aan deze initiatieven werken we graag mee.

### *Ligue Belge Francophone Triathlon et Duathlon (LBFTD)*

Wat alle formele afspraken betreffen op nationaal niveau is er afstemming nodig met de collega's van de Waalse liga LBFTD. Dit gaat ondermeer over het bepalen van de nationale selectiecriteria voor deelname aan internationale competities, EK's en WK's. We werken eveneens constructief samen in verband met de begeleiding van de internationale wedstrijden.

### *Belgian Triathlon*

Belgian Triathlon is de nationale koepelorganisatie die de Vlaamse en Waalse toptriatleten vertegenwoordigt op World Triathlon competities en Olympische Spelen. De afspraken op nationaal niveau, zoals bijvoorbeeld het bepalen van de selectiecriteria, worden hier bekrachtigd.

### *Vlaamse sportfederaties*

Triatlon Vlaanderen onderhoudt goede contacten met collega sportfederaties. Vooral met Cycling Vlaanderen is er een meer gestructureerde samenwerking in verband met topsport en trainersopleiding. In 2020 werden er

verkennde gesprekken gehouden in verband met gezamenlijke acties in het kader van talentherkenning en -opvolging. Door Covid-maatregelen is dit naar een later moment doorgeschoven.

#### *World Triathlon & European Triathlon Union*

Triatlon Vlaanderen onderhoudt goede relaties met de internationale federaties en werken mee in het beleid via World Triathlon (voorheen International Triathlon Union, ITU) en European Triathlon Union (ETU) commissies en werkgroepen.

#### *Internationale triatlonfederaties*

Doorheen de jaren hebben de medewerkers van Triatlon Vlaanderen goede contacten opgebouwd met collega's uit buitenlandse federaties. Een van de laatste concrete realisaties van deze samenwerking is de uitbouw van de Youth and Junior Virtual Pan European Challenge series: een intense samenwerking tussen GBR, IRL, ITA en BEL.



<https://europe.competitions.org/news/article/youth-and-junior-virtual-pan-european-challenge-series>

#### *Private partners*

Triatlon Vlaanderen werkt actief aan samenwerkingsverbanden met private partners om de dienstverlening naar de trainers en de atleten te versterken. De samenwerking met BIORACER voor de ontwikkeling van een high-end wedstrijdpak is hiervan een duidelijk voorbeeld. In aanloop naar de Spelen werd er intensief met BIORACER® samengewerkt om een top-wedstrijduitrusting te kunnen aanbieden. Dit werd uiteindelijk een proces van 3 jaar van ontwikkeling en testen om tot een high-end product te komen, specifiek afgestemd op de racecondities in Tokyo. POLARBELGIUM zorgt voor high end trainingscomputers voor de Olympische atleten en de topsporttalenten. TRAININGPEAKS® zorgt voor trainingssoftware voor de Triatlon Vlaanderen-topsporters, de Triatlon Vlaanderen-topsportcoaches en de Triatlon Vlaanderen. In overleg wordt de software aangepast aan de wensen van onze atleten en coaches. INSCYD® biedt innovatieve software aan voor fysiologische analyses. Nirvana Europe is sedert voorjaar 2020 'travel partner' van Triatlon Vlaanderen.

Momenteel is Triatlon Vlaanderen nog in onderhandeling met Swimtraxx en Smartpaddles, 2 innovatieve bedrijven met monitoringtools voor de zwemcoach.

## Universiteiten

Triatlon Vlaanderen medewerkers hebben een sterk netwerk binnen de Vlaamse universiteiten. Dit toont zich vooral op vlak van kennisontwikkeling in trainersopleidingen en dienstverlening naar coaches en atleten.

## Training- en wedstrijdprogramma

### Olympisch programma

#### Stages

De focus van seizoen 2021 ligt op de OS Tokyo. De atleten werken in hun trainingsgroepen de voorbereiding op het nieuwe seizoen af. Tijdens periodes waar de atleten in België zijn, bieden we in het Leuvense sportkot een centrale trainingslocatie aan. In de laatste rechte lijn naar de OS zullen de geselecteerde atleten de Olympische stage in Mito (JAP) afwerken. Tapering en aanpassing aan de specifieke klimatologische omstandigheden is het doel van deze laatste stage.

- Centrale trainingen in Leuven
- Wintertrainingen op de wielersbaan van Gent
- Open water trainingen en racesimulaties in Sport Vlaanderen Willebroek
- Tests klimaatkamer KU Leuven: afstemmen van de samenstelling van de sportdrink aan de hand van de individuele zweet- en zoutverliezen
- Persoonlijke stages in voorbereiding op de aanvang van het wedstrijdseizoen (winterprogramma) en ter voorbereiding van de Olympische Spelen. Zo zal er voor de Olympische stage nog een hoogtestage geprogrammeerd worden in Flaggstaff (USA)
- Olympische stage Mito (JAP): acclimatisatiestage en tapering off voor de Olympische Spelen. Verder zullen we ons voorbereiden op omstandigheden in Tokyo met én zonder de faciliteiten van het Olympisch dorp, aangezien deze service momenteel niet is verzekerd.



Omgaan met en aanpassen aan de vochtige Tokyo warmte in de voorbereiding op de Olympische Spelen



## Wedstrijden

De internationale kalenders zijn nog niet volledig bekend voor de periode 2021-2024, waardoor de planning niet in zijn definitieve vorm kan weergegeven worden. De doelcompetities zijn:

- Europese kampioenschappen
  - o 2021-2024: Europese kampioenschappen Olympische disciplines. Het EK in 2021 en 2024 zal bekeken worden in welke mate dit past in de periodisering naar de OS
  - o 2023: European Games: Krakau (POL): op dit moment niet geweten of triatlon op het programma staat van de European Games
- Wereldkampioenschappen
  - o 2021-2024: Grand final & WK's mixed team relay
- Olympische Spelen
  - o 2021: Tokyo
  - o 2024: Paris

Tevens wordt er aan Worldcups en World Triathlon Series deelgenomen om wedstrijdritme op te doen en om de nodige World ranking en Olympic ranking punten te verdienen.

De strategie in het Olympisch jaar 2021 zal erin bestaan voor Kiara Lenaertz, Hanne De Vet, Christophe De Keyser (LBFTD), Erwin Vanderplancke (LBFTD) en Noah Servais (LBFTD) om via Worldcups de nodige Olympic points te verdienen in functie van het mixed-team project. Kiara Lenaertz (OR 182) en Hanne De Vet (OR 180) dienen nog circa 600 Olympic points te verzamelen om in de top 140 van de OR te komen, een voorwaarde om selecteerbaar te zijn voor de Olympische Spelen. Dit is het equivalent van 3 Worldcup top 10 plaatsen.

Het voorbereidingsprogramma voor Claire Michel (LBFTD), Valerie Barthelemy, Jelle Geens en Marten Van Riel kan zonder druk van punten of selectiecriteria ingevuld worden. Normaliter wordt dit een beperkt programma in het WTS circuit ter voorbereiding van de Olympische Spelen.



Europese kampioenschappen: de opstap naar het mondiaal niveau (Kitzbühel 2017 , Glasgow 2018 & Weert 2019)

## *Multisportprogramma*

### Stages

De atleten bereiden het seizoen voor via een persoonlijk en/of clubprogramma. We bieden de multisport atleten de mogelijkheid om aan te sluiten op de centrale trainingen in Leuven en de wintertrainingen op de wielervedbaan van Gent.

- Persoonlijke stages
- Centrale trainingen in Leuven
- Open water trainingen en racesimulaties in Sport Vlaanderen Willebroek
- Wintertrainingen op de wielervedbaan van Gent

## Wedstrijden

De internationale kalenders zijn nog niet volledig bekend voor de periode 2021-2024, waardoor de planning nog niet in zijn definitieve vorm kan weergegeven worden. De doelcompetities zijn:

- Europese kampioenschappen
  - o 2021-2014: Europese kampioenschappen duatlon standard distance & middle distance
  - o 2021-2014: Europese kampioenschappen crossduatlon, crosstriatlon en middle distance triatlon
- Wereldkampioenschappen
  - o 2021: Almere multisport World Championship Festival
  - o 2022: Townsville (AUS) multisport World Championship Festival
  - o 2023: Multisport World Championship Festival
  - o 2024: Multisport World Championship Festival
  - o 2021-2024: Duathlon long distance World Championships – Zofingen (SUI)
- World Games Birmingham (USA) 7-17 juli 2022: Duatlon
- Beach Games : op dit moment niet geweten of aquathlon opnieuw op het programma staat van de Beach Games

## Begroting

Een gedetailleerde begroting wordt als een afzonderlijke exceldocument aangeleverd.

## Permanente vorming

### Actieplan

Triatlon Vlaanderen heeft een sterke traditie inzake trainersopleidingen. De initiatieven zijn erkend op EQF niveau en door World Triathlon omwille van de inhoudelijke kwaliteiten van de opleidingen. De permanente vorming van de topsportmedewerkers, zowel op club- als federatieniveau, wordt gestimuleerd via:

- Ondersteunings- en erkenningsvoorwaarde voor jeugdclubs en topsportclubs;
- Lidmaatschapsvoorwaarden (actief als trainer in de club, gediplomeerd, bijscholingsengagement en lidmaatschap Triatlon Vlaanderen) voor de Triathlon Academy;
- Breed & gespecialiseerd aanbod aan opleidingen, bijscholingen, elektronische leerplatform en -kennisbank en coach-the-coach initiatieven;
- Stimuleren van de topsportmedewerkers om deel te nemen aan specifieke opleidingsinitiatieven van Sport Vlaanderen en BOIC;
- Deelname aan de World Triathlon coaches conferences;
- Uitnodigen van buitenlandse experts voor 'masterclasses' en lezingen op het Triatlon Vlaanderen congres;
- Organisatiecultuur van 'levenslang leren'.

Dankzij deze initiatieven willen we de kennis en expertise binnen de federatie en clubs zo sterk mogelijk uitbouwen.

## Begroting

Een gedetailleerde begroting wordt als een afzonderlijke exceldocument aangeleverd.

## Topsport als middel

### Actieplan

Topsport heeft een eigen finaliteit op niveau van de persoonlijke, professionele en atletische ontwikkeling van de betrokken atleten, coaches en omkadering. Topsport heeft ook de mogelijkheden om als hefboom ingezet te worden en de ontwikkeling in andere domeinen te stimuleren. In het onderstaand overzicht geven we enkele concrete voorbeelden:

- Doorvertalen van kennisontwikkeling in de topsport naar trainersopleidingen;
  - o Organisatie van het jaarlijks Triatlon Vlaanderen congres
  - o Uitnodigen van experts voor een masterclass
  - o Actualiseren van de cursusinhouden trainer B en A
  - o Informatie- en adviesgesprekken atleten in einde topsportloopbaan
- De Belgian Hammers als rolmodel en inspiratie voor talentvolle jongeren;
  - o Organisatie van een Olympic fan day
  - o Communicatie van de prestaties en inspirerende quotes/acties van de Belgian Hammers via sociale media
  - o Ondersteunen van inspirerende activiteiten op jongerenstages, jeugdkampioenschappen, etc.
- De nationale duatlon & triatlon long distance ploeg als inspiratie voor talentvolle jongeren;
  - o Communicatie van de prestaties en inspirerende quotes/acties via sociale media
  - o Ondersteunen van inspirerende activiteiten op jongerenstages, jeugdkampioenschappen, etc.
- De organisatie van een internationale triatlon als katalysator voor een flankerend breedtesportproject;
  - o Organisatie van een ETU juniorcup
- 'Dual carrière' concept: waarbij topsporters gefaciliteerd worden in hun academische en professionele ontwikkeling;
  - o Ondersteunen van dossiers topsport en studies
  - o Ondersteunen van dossiers topsport tewerkstelling
- Topsport biedt kansen om, met partners, innovatieve oplossingen te realiseren.
  - o De ontwikkeling van het high-end Bioracer wedstrijdpak is een voorbeeld waar de topsportwerking deze ontwikkeling heeft ondersteund.
  - o Verfijnen van fysiologische modellen voor de verschillende tri- en duatlonprestaties op junior, U23 en eliteniveau ism Inscyd
  - o Verfijnen van een biomechanisch model open water zwemmen ism swimtraxx en smartpaddles

### Begroting

Een gedetailleerde begroting wordt als een afzonderlijke exceldocument aangeleverd.



## Managementnota

Het topsportprogramma is bij uitstek een platform dat kansen biedt aan atleten, coaches, topsportouders en topsportmedewerkers voor persoonlijke ontwikkeling en realisatie van ambitieuze topsportdoelstellingen op een veilige manier.

In de vorige Olympiades heeft Triatlon Vlaanderen, met het SPLISS model als basis (De Bosscher et al, 2015), belangrijke fundamenten gelegd waarop in de volgende Olympiades 2021-2024-2028 kan verder gebouwd worden.

In de komende Olympiade bouwen we verder op deze realisaties en zullen nieuwe accenten leggen inzake talentdetectie, -oriëntering en -ontwikkeling, het ondersteunen van topsportclubs, versterken van de trainersopleiding en het promotioneel valoriseren van de topsportwaarden en -prestaties. Het versterken van onze processen moet de voorwaarden creëren om tegen 2028 te kunnen meestrijden op mondiaal medailleniveau in elke tri- en duatlondiscipline.

Deze ambities kunnen slechts gerealiseerd worden vanuit een integraal topsportbeleid, een samenwerkingsmodel met alle betrokken partners en met aansluiting vanuit een sterke basisjeugdwerking en communicatie.

# Bijlagen

## Bijlage 1: Synthese: evaluatie beleidsplan 2017-2020

Beleidsplan 2017-2020	Evaluatie	
<b>Talentedagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimaal 2 tests per jaar</li> <li>- Internationale benchmarking VSK</li> <li>- Aanvullen met labotests (VO<sub>2</sub>max)</li> <li>- Doorontwikkelen van de tests</li> </ul>	Grotendeels gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambities werden grotendeels gerealiseerd. De internationale benchmarking van de VSK testbatterij is gedeeltelijk gerealiseerd. Echter onvoldoende in grootte en kwaliteit van de dataset.</li> <li>• Er is blijvend geïnvesteerd in extra testing en wetenschappelijke validatie ism U Gent.</li> </ul>
<b>Talentdevelopment</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanstelling talentdevelopment coach</li> <li>- Heroriënteren van het takenpakket ism pers./clubcoach, ouders, ...</li> <li>- Uitbouw POP pers./clubcoach</li> <li>- Uitbouw sportwetenschappelijke ondersteuning</li> <li>- Bijhouden elektronisch dossier per atleet</li> <li>- Organisatie van stages met internationals</li> <li>- Versterken van de professionaliteit in de clubs</li> <li>- Deelname aan ontwikkelingscompetities</li> </ul>	Gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er werd geopteerd voor 5 development coaches met complementaire competenties en betere regionale spreiding.</li> <li>• Nauwe samenwerking met persoonlijke/clubcoaches, ouders, ...</li> <li>• Projecten rond mentale en fysiologische begeleiding, testdagen, ...</li> <li>• Electronisch dossier in dropbox (vanaf 2020 in MS Teams en Panega) + Trainingpeaks</li> <li>• Jaarlijks werden meerdere stages georganiseerd met internationals</li> <li>• Development trainers actief in clubs of in ondersteuning van clubs</li> <li>• Deelname aan EK jeugd, EK junioren, WK junioren, Super League, ETU cups</li> <li>• Organisatie van een mixed-team event in eigen beheer; T3 competitie ism organisaties en clubs</li> </ul>
<b>Criteria topsportclub</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criteria in lijn te brengen met LTAD</li> <li>- Minimaal 3 topsportclubs</li> </ul>	Gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criteria werden in lijn gebracht met LTAD. Belang van dit project werd enigszins bijgesteld en vooral het vorige project werd ingezet.</li> <li>• Vier topsportclubs behalen omkaderingsnorm en trainingsprogramma (NLT, TBT, SPO, KTT)</li> </ul>
<b>Prestatieprogramma - proces</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletencontracten</li> <li>- Opmaak van specifieke transitietrajecten</li> </ul>	Gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaarlijks worden atletencontracten opgemaakt met steun in vermeld.</li> <li>• Valerie Barthelemy werd succesvol doorheen een transitietraject geleid ifv OS Tokio</li> </ul>
<b>Prestatieprogramma - resultaten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Top 8 OS</li> <li>- Vlaamse topsportindex</li> </ul>	Grotendeels gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Top 8 ambitie OS hebben we helaas niet kunnen aantonen door externe factoren (Covid-19) =&gt; 2021</li> <li>• De prestaties op EK (3 medailles), WK en WTS overtroffen de prognose.</li> <li>• Score VTSI behaald (ook indien in 2020 geen resultaten meer worden geboekt).</li> </ul>
<b>Multisport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jaarlijks medailles op EK/WK</li> </ul>	Gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambities werden ruim gehaald en nieuwe projecten opgezet, met extra initiatieven voor deelname aan EK/WK multisport</li> </ul>
<b>High performance cultuur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belgian Hammers, Young Hammers</li> </ul>	Gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het installeren van een high performance cultuur is nooit 'af', maar in afgelopen Olympiade zijn cruciale stappen gezet om hiertoe te komen. Vergt een blijvende inspanning om deze cultuur te ontwikkelen.</li> </ul>
<b>Topsport als middel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainersopleiding</li> <li>- Internationale competities en promotie</li> </ul>	Gerealiseerd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doorstroom van topsportinformatie naar opleidingen</li> <li>• Organisatie van World Cup Antwerpen en ETU cup Wuustwezel geflankeerd door promotieacties</li> <li>• Triathlon World</li> </ul>

## Bijlage 2: Sjabloon atletencontract

1 januari '20

### ATLETENCONTRACT NAAM ATLEET

#### Topsportstatuut

U bent momenteel ingeschaald in triatlon op het niveau A elite.  
U maakt deel uit van het project tewerkstelling topsport Sport Vlaanderen.  
U maakt deel uit van het Triatlon Vlaanderen (3VL) Road to Tokyo project.

#### Programma

WTS Abu Dhabi (VAE): ind & mixed-team relay	Budget 3VL
WTS Bermuda (BER)	Budget 3VL
WTS Yokohama (JAP)	Budget 3VL
WTS Leeds (GBR)	Budget 3VL
WTS Hamburg (GER) ind & mixed-team relay	Budget 3VL
Olympische Spelen Tokyo (JAP) ind & mixed-team relay	Budget BOIC
WTS Grand Final Edmonton (CAN)	Budget 3VL

Wijzigingen in het wedstrijdprogramma zijn slechts mogelijk na goedkeuring door de evaluatiecommissie.

#### Bijkomende ondersteuning

Triatlon Vlaanderen voorziet naast het wedstrijdprogramma nog in de volgende ondersteuning:

Een kledijpakket 'nationale kledij'. Op het wedstrijdpak biedt de Belgian Triathlon (Be3) de faciliteit aan om gratis 5 logo's te plaatsen op de nationale wedstrijdduitrusting (mits geen concurrentiële sponsor met de federatiesponsors, en mits akkoord van de club en conform de ITU-reglementering). De vakken A en E en D (indien Sport Vlaanderen reeds op de borst staat) worden voor de persoonlijke logo's ter beschikking gesteld.



Sportmedische begeleiding via Dr Roel Parys. De atleet kan kosteloos gebruik maken van deze service. Alle medische informatie dient gedeeld te worden met Dr Roel Parys (bv. Medische beeldvorming, bloedanalyses, ...).

Er wordt een bijkomend budget toegekend ter waarde van XX.XXX €. Dit budget kan aangewend worden voor de volgende onkosten, op voorlegging van de originele bewijsstukken:

Trainerskosten:	X.XXX€
Deelname aan trainingsstages, kosten voor personal coach op wedstrijden/stages:	X.XXX€
Sportwetenschappelijke ondersteuning	X.XXX€

Het loon dat door Topsport Defensie wordt toegekend dient voor het voorzien in de kosten voor levensonderhoud en de ondersteuning van het high-performance programma.

Vanuit de sponsormiddelen van de federatie wordt volgende ondersteuning aangeboden.

Bioracer Bike motion analyse

Trainingpeaks premium account (waarde 119\$/jaar), mits het linken aan het Triatlon Vlaanderen-account via [topsport@triatlon.vlaanderen](mailto:topsport@triatlon.vlaanderen)

### Return

Naast het realiseren van de overeengekomen prestatieverbintenis, dient u zich nog te houden aan:

- Ondertekenen en naleven van de deontologische code. Als Triatlon Vlaanderen-topsporter bent u zowel een ambassadeur voor de sport als van de Triatlon Vlaanderen & BE3.
- Triatlon Vlaanderen-logo op uw persoonlijke website.
- Gebruik Trainingpeaks account en delen met account van Triatlon Vlaanderen (via [reinout.van.schuylbergh@triatlon.vlaanderen](mailto:reinout.van.schuylbergh@triatlon.vlaanderen))
- Het dragen van de nationale kledij tijdens elke Triatlon Vlaanderen ondersteunde zending (wedstrijden, stages, nationale trainingen).

Aanwezigheid op minimaal volgende initiatieven, wanneer uw aanwezigheid hiervoor gewenst is en compatibel is met uw sportief programma:

- Triatlon Vlaanderen-atletenvergadering
- Triatlon Vlaanderen-persconferentie
- Triatlon Vlaanderen-evaluatiecommissies
- Olympische stage BOIC (eind november – begin december)
- Teambuilding

Jaarlijks minimaal 2 boodschappen via Instagram met vermelding van door de Triatlon Vlaanderen aangeleverde hashtags:

- #Sportscontrol
- #Wemakeyoufaster
- #ResultsStartHere
- #INSCYD
- #BloodSweatAndData
- #Sportersbelevenmeer
- #Lotto
- #TeamBelgium
- #BelgianHammers

Triatlon Vlaanderen wenst een open communicatie met betrekking tot de trainingen, het atletendossier en wedstrijd doelstellingen en –tactieken te voeren.

Wanneer de atleet zich niet houdt aan de bepalingen van dit contract, kan de Triatlon Vlaanderen de overeenkomst eenzijdig en onmiddellijk stopzetten. Geschillen worden in eerste instantie beslecht door het Geschiltribunaal Triatlon Vlaanderen en in beroep bij het Belgisch Arbitrage Tribunaal voor de sport (BAS).

Dit document werd opgemaakt in 2-voud en ondertekend voor akkoord door elke partij. Deze overeenkomst geldt tot 31/12/2020.

Atleet

Triatlon Vlaanderen



### Bijlage 3: Gedragscode nationaal team

De nationale triatlonploeg wordt vertegenwoordigd door de geselecteerde topsporters en de begeleidingsstaff. Leden van de nationale ploeg dienen zich als ambassadeurs voor hun sport, federatie en hun land te gedragen. Daarom wordt eenieder die uitgenodigd wordt om deel uit te maken van een nationale selectie, verzocht volgende gedragsregels te onderschrijven. Deze gedragscode geldt als een voorwaarde om te kunnen deel uitmaken van de nationale selectie.

Tijdens de verplaatsing naar en van de plaats van het wedstrijdgebeuren, en tevens tijdens het verblijf daar, schikt zij/hij zich naar de richtlijnen die door de delegatieleiding worden aangegeven.

De atleet draagt zo veel mogelijk de nationale kledij en tenminste op volgende momenten: briefings, podia, wedstrijd en trainingen, op de luchthaven, tijdens de maaltijden, op persmomenten, ...

De atleet deelt de volgende waarden: fair play, verantwoordelijkheidszin, toewijding, eerlijkheid, stiptheid, correcte communicatie, respecteert voor de veiligheidsvoorschriften, doorzettingsvermogen, perfectionisme, dankbaarheid,...

Discriminerend gedrag, onaangepast taalgebruik, seksueel ongewenst gedrag, vandalisme, tabaksgebruik, alcoholmisbruik, druggebruik, ... is onaanvaardbaar.

De atleet is zich bewust van zijn/haar voorbeeldfunctie in de virtuele wereld (facebook, twitter, instagram, ...) en in omgang met de pers.

De atleet gaat akkoord met de anti-dopingreglementering en leeft deze na.

De atleet neemt deel aan de gesprekken belegd door de delegatieleiding.

Indien de nationale delegatie wordt uitgenodigd om deel te nemen aan een ceremonie voor of na de wedstrijd, zullen de atleten en de delegatieleiding overleggen over de aan te nemen positie. Elke atleet zal zich schikken naar het besluit van de delegatieleiding.

Indien tijdens de wedstrijd een situatie ontstaat waarin de kansen van een ploeggenoot zouden in het gedrang gebracht worden indien de ondertekenaar zou meewerken met de concurrentie, onthoudt zij/hij zich van medewerken met de concurrentie, tenzij het duidelijk is dat haar/zijn resultaat pertinent in gevaar komt.

Volgens de ITU regels heeft elke atleet het recht een klacht in te dienen tegen een (vermeende) onregelmatigheid in de wedstrijd, een official of een atleet. Indien die vermeende onregelmatigheid zou begaan zijn door een atleet die eveneens deel uitmaakt van de eigen nationale selectie, zal de klager eerst overleg plegen met de delegatieleider over de opportuniteit van de klacht.

#### Sancties

Inbreuken tegen deze gedragscode zullen in eerste aanleg door de topsportmanager van de betrokken liga behandeld worden. Kleine inbreuken kunnen aanleiding geven tot schorsing van deelname aan trainingen, stages, testdagen of wedstrijden. Herhaalde kleine inbreuken of grote inbreuken worden steeds gerapporteerd aan de disciplinaire commissie van de betrokken liga (zie ook Huishoudelijk Reglement Triatlon Vlaanderen).

Voor akkoord,

De atleet (handtekening, datum)

De topsportmanager (handtekening, datum)

## Bijlage 4: Engagementsverklaring

De Belgian Hammers zijn het nationale triatlonteam. De Belgian Hammers worden gestuurd door het plezier in hun sport, hun toewijding, vechtlust en streven naar groei. Met hun teamspirit en respect trachten ze tot sportprestaties van wereldniveau komen.

De baby Hammers en young Hammers willen in de voetsporen van de Belgian Hammers treden en tonen dit in hun dagelijkse sportbeleving ondersteund door hun coach en omgeving. Het Belgian Hammers traject is een gedeeld engagement wat in volgende voorbeelden beschreven wordt.

### Engagementsverklaring Baby/Young Hammers

#### ATLEET

Ik besef dat het traject tot elitesporter & Belgian Hammer een uitdagend en veeleisend avontuur inhoudt. Ik streef naar persoonlijke groei en succes en ondersteun tevens het succes van mijn teamleden. Ik ben trots om deel uit te maken van dit topsportproject.

Ik ontwikkel mijn identiteit als topsporter

Ik lever een positieve bijdrage aan de sportieve ontwikkeling van mijn teamleden en geloof dat dit ook mijn eigen succesansen vergroot

Ik draag met trots de nationale kledij zowel op als naast de wedstrijden

Ik besef dat een volledig engagement vereist is om tot succes te komen. Ik maak dan ook de nodige keuzes op vlak van studies en levensstijl.

Middelbaar onderwijs: samen met mijn omkadering overleg ik omtrent studieflexibiliteit

Hoger onderwijs en verder: Ik neem deeltijds werk- of studieprogramma op en zorg ervoor dat het werk- of studieprogramma de topsport niet in de weg staat

Ik kies het studie- en/of werkprogramma in functie van de vereisten van de topsport

Ik laat me adviseren door mijn coach en loopbaanbegeleider om de aangewezen keuzes te maken

Ik neem maximaal deel aan de activiteiten van het development programma

Ik communiceer eerlijk en open met mijn coach en de leden van het begeleidingsteam. Ik maak gebruik van de mogelijkheden en instrumenten die me hiervoor worden aangeboden.

Ik vraag een gesprek met mijn coach, leden van het begeleidingsteam wanneer ik vragen heb over mijn topsport

Ik rapporteer mijn training in Trainingpeaks en deel het account met mijn coach en de leden van het begeleidingsteam

Wanneer ik een conflict heb, dan bespreek ik dit met de betrokken personen om tot een oplossing te komen

Ik besef mijn voorbeeldfunctie en gedraag me als een ambassadeur van de triatlonsport, zowel in de dagelijkse sportpraktijk als daarbuiten (sociale media e.d.)

Ik communiceer extern op een positieve en respectvolle manier.

Meningsverschillen of conflicten los ik intern en met de betrokken personen op.

## COACH & CLUB

Als coach en/of club ben ik bereid te investeren in de ontwikkeling van onze atleten tot Belgian Hammer. We beseffen dat het traject tot elitesporter & Belgian Hammer een uitdagend en veeleisend avontuur inhoudt. Als werking willen we het programma van onze atleet zo maximaal mogelijk ondersteunen. De deuren van onze werking staan open voor andere coaches en clubs die willen bijleren.

We nemen actief deel aan het overleg binnen Triatlon Vlaanderen Development

Als coach kan ik rekenen op de ondersteuning van een Development coach en maak daar ook actief gebruik van.

We bouwen onze werking uit in functie van de vereisten van de topsport en de noden van de atleten en engageren hiervoor de nodige partners

We werken oplossingsgericht en communiceren pro-actief

## OUDERS

Als ouders beseffen we dat het traject tot elitesporter & Belgian Hammer een uitdagend en veeleisend avontuur inhoudt. Als ouders beseffen we een belangrijke ondersteunende rol te hebben in de sportbeleving van mijn kind.

Binnen de sportbeleving van mijn kind neem ik steeds een positief ondersteunende houding aan

Bij vragen omtrent het topsporttraject van mijn kind is de coach mijn eerste aanspreekpunt

Naast het succes van mijn eigen kind ben ik ook geïnteresseerd in dat van zijn of haar teamgenoten

Ik neem maximaal deel aan de activiteiten voor ouders binnen het Development programma

## TRIALTON VLAANDEREN

Triatlon Vlaanderen beseft dat het traject tot elitesporter & Belgian Hammer een uitdagend en veeleisend avontuur inhoudt. De topsportwerking van Triatlon Vlaanderen streeft naar persoonlijke groei en succes en ondersteunt tevens het succes van mijn teamleden. Triatlon Vlaanderen is trots om deel uit te maken van dit topsportproject.

De atleet als persoon staat centraal: "we care about people, not only about their results."

De federatie acteert als katalysator binnen het topsporttraject van de betrokken atleet

Elke atleet kan rekenen op een rechtstreeks aanspreekpunt onder 1 van de Development coaches

De betrokken Development coach neemt initiatief om de atleet en zijn omkadering te ondersteunen.

De federatie voorziet in een begeleidingstraject voor: de atleet, de coach en zijn omgeving.

De federatie voorziet in een gepaste identiteit voor de ontwikkelingsprogramma's tot Belgian Hammers en gebruikt deze in communicatie

Atleet

Coach

Club

Triatlon Vlaanderen

Ouders

## Bijlage 5: SWOT analyse topsport

S	-S1. STRUCT/3VL: <b>Integraal</b> topsportproject (van talent ID tot elitewerking)
	-S2. STRUCT/3VL: Gedeelte missie, visie en Belgian Hammer <b>waarden</b> doorheen alle topsportprojecten
	-S3. STRUCT/3VL: <b>Flexibele 'kameleon' structuur</b> (past zich vlot aan wisselende omgeving aan)
	-S4. STRUCT/3VL: Op samenwerking gerichte en <b>service gerichte</b> structuur (cf. clubs, IKZ, interne comm atleten & coaches, POP coaches en ouders, ...)
	-S5. HRM/3VL/CLUBS: Gedreven en <b>hoogopgeleide medewerkers en trainers</b> met <b>complementaire skillset</b>
	-S6. HRM/3VL/CLUBS: Ondersteuning en opvolging <b>POP</b> trainers en medewerkers
	-S7. HRM/3VL/PP: <b>Sterk potentieel</b> bij de heren OS2021 & OS2024 (Marten VR., Jelle G.)
	-S8. HRM/3VL/PP: Sterk potentieel in de <b>mixed-relay</b> met zeer geroutineerde ploeg
	-S9. HRM/3VL/PP: Potentieel atleten in transitie naar eliteniveau (Kiara L., Hanne D.V., Valerie B., Dries M.)
	-S10. HRM/3VL/OP: Programma's voor topsportouders
	-S11. HRM/3VL: Programma's en aanspreekpunt nacarrière topsporters
	-S12. TALENTID/3VL: <b>Holistische &amp; wetenschappelijke benadering</b> van talent ID ism Universitaire partners
	-S13. TALENTID/3VL: Ruime participatie aan talent ID dagen (> 10% leden)
	-S14. DEV/3VL: <b>Complementariteit</b> development programma met bestaande (club)projecten
	-S15. DEV/3VL/OP: Aanbod aan <b>ontwikkelingsgerichte competitie</b> (T3, Jeugd cups)
	-S16. NETWERK/3VL: Internationaal <b>netwerk</b> (coaches, technisch directeurs)
	-S17. NETWERK/3VL: Netwerk en samenwerking Vlaamse Universiteiten (UG, KUL, VUB)
	-S18. FIN/3VL: <b>Subsidies</b> topsport; significante budgetverhoging 2017->2020
	-S19. FIN/3VL: Inzet van <b>eigen middelen</b> voor EK/WK programma multisport en ondersteuning OD programma
	-S20. FIN/3VL: Sponsoring & partnerships ivf noden topsportwerking (Trainingpeaks, Inscyd, Bioracer, Polar, Callant)
	-S21. GOODGOV/3VL: Online publicatie van <b>selectiecriteria</b> topsportprojecten
	-S22. GOODGOV/3VL: <b>Topsportcommissie</b> met vertegenwoordiging alle stakeholders & <b>online verslagen</b>
	-S23. GOODGOV/3VL: Online publicatie jaarverslag topsport



# Z

- Z1: STRUCT/3VL/OP: **Geen ontwikkelingsgerichte internationale competitie** (cf. ETU, WC)
- Z2: STRUCT/3VL: Balans controle vs autonomie gedecentraliseerd programma: zwakte vs uitdaging
- Z3: STRUCT/3VL/OP: **LTAD plan** aan revisie toe met aanvulling van een LTAD traject duatlon en crosstriatlon
- Z4: STRUCT/3VL/CLUB: Beperkte doorstroom van trainingsinformatie topsportwerking naar regionale club
- Z5: STRUCT/3VL/OP/PP: **Onvoldoende structureel aanbod in functie van (her)oriëntatie en specialisatie**
- Z6: STRUCT/3VL: Beperkte externe communicatie & promotie, weliswaar in groeitraject (cf. #artikels Sporza.be)
  
- Z7 : HRM/CLUBS: Genderonevenwicht trainers in de club (database VTS < 20% dames)
- Z8: HRM/CLUBS: Moeilijkheid voor clubs om **trainers** te vinden voor hun werking (bevraging clubs)
- Z9: HRM/VTDL/CLUBS: **Kleine talentpool** (#393, 3VL database)
- Z10: HRM/CLUBS: **Gender-on-evenwicht** jeugdleden (30.8% meisjes, 3VL database)
- Z11: HRM/CLUBS/3VL: **Relatief leeftijdseffect** in de participatie van jeugdwedstrijden (3VL database)
- Z12: HRM/CLUBS: Beperkte diplomagraad en gediplomeerde trainersgraad en topsportexpertise in de club (VTS)
- Z13: HRM/3VL/PP: **Smalle kern high potentials** voor OS Tokio en Parijs ifv mixed-team relay.
- Z14 :HRM/3VL/OP: Momenteel geen aansluiting op Europees niveau bij jeugd en junioren.
- Z15: HRM/3VL/OP: Beperkt bereik parental coaching programma (#ouders die zich actief engageren in het programma)
- Z16: HRM/3VL/CLUBS: Beperkte doorstroming ex-topsporters naar clubwerking (bestuur, trainer)
  
- Z17 : TALENTID/3VL: **Ontbreken van een gevalideerde** sportskill en athletic skill **testbatterij** en normering met benchmarklanden
- Z18: TALENTID/3VL/CLUBS: Talentmodel **niet autonoom toepasbaar in clubcontext**
- Z19: TALENTID/3VL: Beperkt **bereik** niet-leden (bron: inschrijflijsten)
- Z20: TALENTID/3VL: Beperkte aantrekkelijkheid/inkleding van een talentdag (bron: bevraging deelnemers)
  
- Z21: COMM/3VL: Beperkte **valorisatie Belgian Hammers** ifv recruitering en fanbeleving (vb. bron: leden FB en Instagram)
  
- Z22: FIN/3VL/OP&PP: Sterke afhankelijkheid subsidies
- Z23: FIN/CLUBS/OP: Beperkte middelen & betaalbaarheid dev. program/ in de club
  
- Z24 : BASIS/3VL/CLUBS: Zeer beperkt jeugdaanbod (bv. aantal clubs, beperkte regionale dekking, recreatief jeugdaanbod, ...)
- Z25: BASIS/3VL/CLUBS: **Hoge drempel** om deel te nemen aan triatlon (materiaal, niveau events)
- Z26: BASIS/CLUBS: Veel kleine clubs (< 50 leden/club)
- Z27: BASIS/CLUBS/VTDL: **Stagnerende ledencijfers**
  
- Z28: GOODGOV/VTDL: Geen publicatie van beleidsplan topsport

- O1: STRUCT/3VL/OP: ETU (Junior)cups en SuperLeague juniorraces als ontwikkelingsgerichte competitie ifv skill ontwikkeling en tactisch/snel racen
- O2: STRUCT/CLUB/OP: Triatlonafdeling in zwem/atletiekclub, **zwem-loopafdeling in triatlonclub** ter verbreding van talentpool
- O3: STRUCT/3VL/OP&PP: Panega systeem voor beheer atletendossier en teamwerk omkadering
  
- O4: DOEL/3VL/SV/PP: Focus topsportactieplan 5 op minimaal mondiaal top 8 niveau
  
- O4: HRM/3VL: Programma's voor topsport en studie, topsport en werk, nacarrière (via partners SV, Defensie)
- O5: HRM/3VL/PP&OP: Kansen & extra serviceniv. door **digitale toepassingen** voor training, coaching, analyse en leren
- O6: HRM/CLUB/3VL: Privé-coaches en internationale trainingsgroepen
- O7: HRM/3VL/PP: **Uitstel OS Tokio** naar 2021 = kans voor **extra ontwikkeling van atleten**
- O8: HRM/3VL/CLUBS: Long distance triatlon als kans voor een carrièredoortart vanuit OD
- O9: HRM/3VL: **Elitesporters als rolmodel** en promotie van de (jeugd)sport
  
- O10: TALENTID/CLUBS: **Samenwerking met scholen** ifv recruitering en talent ID
- O11: TALENTID/3VL: Populariteit van **talentenjachten** (cf Belgian got talent, Bobslee project, ...)
  
- O12: TALENTDEV/CLUB/3VL: clubs met jeugdwerking of interesse om jeugdwerking op te starten
  
- O13: FIN/CLUBS: Subsidies steden ifv clubwerking (bv. Antwerps topsportfonds)
- O14: FIN/CLUBS/3VL/OP: Ouders zijn bereid om mee te investeren in het programma
- O15: FIN/3VL/OP&PP: Topsportsubsidies, projectmatige topsportondersteuning (via bv. Sport Vlaanderen of BOIC).
- O16: FIN/3VL/PP: **Uitstel OS Tokio naar 2021** = kans om **extra/nieuwe partners** te vinden
  
- O18: FIN/3VL/CLUBS: Kansen voor sponsors op basis van positief imago van triatlon & waarden Belgian Hammers
- O19: FIN/3VL/CLUBS: Kansen voor sponsors op basis van: Triatlon = upper middle class sport (bron: Jeroen Scheerder)



- B1: DOEL/3VL/SV/PP: Focus topsportactieplan 5 op minimaal mondiaal top 8 niveau
  
- B1: HRM/CLUBS/3VL: Zwemclubs ervaren transitieprojecten nogal eens als een bedreiging
  
- B4: INFR/CLUBS: Tekort aan **infrastructuur** (zwemwater), concurrentie met andere gebruikers
  
- B5: FIN/CLUBS: Stijgend budget voor huur infrastructuur
- B6: FIN/CLUBS: **Kostprijs** van gediplomeerde **trainers** - betaalbaarheid professionele trainers
- B: FIN/3VL/CLUBS: **Potentiele conflicten tussen sponsors van 3VI en clubs/atleten**
  
- B7: FIN/3VL/CLUBS: **Kostprijs** van een topsportopleiding (van junior tot elite: 7 jaar traject: > 130k€, exclusief loonkost atleet).
- B10: FIN/3VL: Zeer hoog kostenplaatje organisatie WC/WTS wedstrijd
  
- B: **VUCA world**: onzekere en onvoorspelbare trends met impact op (vb pandemieën, milieuverontreiniging, politieke instabiliteit in bepaalde regio's, ...)



Bijlage 6: Topsportkernen  
Elitesporters

Naam	Voornaam	Geslacht	Geboortedatum	Discipline
<b>Barthelemy</b>	Valerie	V	30/04/1991	Olympisch
<b>De Vet</b>	Hanne	V	04/09/1998	Olympisch
<b>Geens</b>	Jelle	M	26/03/1993	Olympisch
<b>Lenaertz</b>	Kiara	V	07/02/1998	Olympisch
<b>Van Riel</b>	Marten	M	15/12/1992	Olympisch
<b>Aernouts</b>	Bart	M	05/06/1984	Triatlon LD
<b>Heemeryck</b>	Pieter	M	11/12/1989	Triatlon LD
<b>Bierinckx</b>	Vincent	M	25/04/1990	Duatlon SD
<b>Odeyn</b>	Seppe	M	20/03/1987	Duatlon LD
<b>Vandecasteele</b>	Angelo	M	13/05/1990	Duatlon SD
<b>Van Looy</b>	Diego	M	01/11/1990	Duatlon LD

Beloftevolle jongeren

Naam	Voornaam	Geslacht	Geboortedatum	Cat 2021	Discipline
<b>Swannet</b>	Laura	V	25/08/1999	U23	Duatlon
<b>Vanden Broucke</b>	Giani	M	01/08/2000	U23	Duatlon

## Geïdentificeerde topsporttalenten


Naam	Voornaam	Geslacht	Geboortedatum	Cat 2021	Club
<b>Cannaerts</b>	Thibault	M	14/04/2005	JA 1 <sup>e</sup>	KTT
<b>De Dobbelaere</b>	Raf	M	21/06/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	SMO-Scott
<b>Dequae</b>	Nele	V	25/02/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	NLT
<b>Fleerackers</b>	Hasse	V	19/02/2004	JA 2 <sup>e</sup>	185
<b>Minnebo</b>	Lotte	V	04/04/2006	JB 2 <sup>e</sup>	TBT
<b>Philippe</b>	Hugo	M	18/02/2005	JA 1 <sup>e</sup>	TRIBE
<b>Thijs</b>	Balte	M	24/01/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	SP&O
<b>Van de Weyer</b>	Jorre	M	04/10/2001	U23	3PT
<b>Van Nuffelen</b>	Wout	M	13/06/2004	JA 2 <sup>e</sup>	KTT
<b>Vansteenkiste</b>	Rhune	V	17/07/2003	JUN 1 <sup>e</sup>	NLT

## Professionele sporters

Deze lijst omvat de sporters die nog niet voldoen aan de topsportcriteria en/of kiezen om een professionele carrière uit te bouwen in circuits zoals Ironman, Powerman, Xterra en zich minder of niet richten op de World Triathlon kalender. De lijst omvat atleten die minimaal een halftijds inkomen genereren uit hun sportactiviteiten.

Naam	Voornaam	Geslacht	Geboortedatum	Discipline
<b>Goetstouwers</b>	Stenn	M	22/01/1992	Triatlon LD
<b>Vandendriessche</b>	Kenneth	M	06/08/1991	Duatlon & LD
<b>Van de Vel</b>	Sara	V	06/08/1994	Triatlon LD
<b>Verstuyft</b>	Katrien	V	21/07/1982	Triatlon LD

## Aanvragen en return

		Statuten en voordelen			
Statuut		Professioneel atleet	A-elite OD	A-elite Multisport	A jeugd, jun, U23
Voorwaarden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competitielicentie</li> <li>- Pro attest</li> <li>- Prestatievoorwaarden</li> <li>- Minimaal bruto inkomen uit sportactiviteiten: 20.070€ (cf. statuut betaalde sportbeoefenaar)</li> <li>- Antidopingwetgeving 'elitesporter'</li> <li>- Engagementsverklaring 'topsport'</li> <li>- Atletencontract</li> </ul>	X X 0 X X X X	X X X 0 X X X	X X X 0 X X X	X 0 X 0 0 X X
Aanvragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- E-mail naar technisch directeur</li> <li>- Verklaring op eer inkomen uit sportactiviteiten</li> </ul>	X X	X X	X X	X 0
Toekenning		3VL topsportcommissie (beslissing)	3VL topsportcommissie (voorstel) – Sport Vlaanderen topsport (beslissing)	3VL topsportcommissie (voorstel) – Sport Vlaanderen topsport (beslissing)	3VL topsportcommissie (voorstel) – Sport Vlaanderen topsport (beslissing)
Voordelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doelgroepspecifieke communicatie</li> <li>- Toegang tot nationale trainingen</li> <li>- Faciliteren professionele sportbeoefening</li> <li>- Ondersteuning persoonlijke stages</li> <li>- Ondersteuning wedstrijdprogramma</li> <li>- Ondersteuning EK, WK (na selectie)</li> <li>- Kledijpakket nationale kledij (na selectie)</li> <li>- Sportwetenschappelijke ondersteuning</li> <li>- Faciliteren topsport &amp; studie</li> <li>- Persoonlijke ontwikkeling coaches</li> <li>- Coaching topsportouders</li> <li>- Partneuvoordelen</li> </ul>	X X X 0 0 X X 0 0 X 0 X 0 X	X X X X X X X X 0 X X 0 X	X X X X X X X X 0 X X 0 X	X X 0 X X X X X X X X 0 X

## Bijlage 7: Topsportwerking

Topsportwerking				
Talent ID	Talent ontwikkeling	Elitewerking	Coaching	Wetenschap
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testdagen               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlaamse testdag</li> <li>• Selectietests</li> <li>• Scouting jeugdwedstr.</li> <li>• Mixed-relay test event</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clubwerking               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdclub</li> </ul> </li> <li>• 3VL development project               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regio trainingen</li> <li>• Centrale stages</li> <li>• Testdagen</li> <li>• Sportwetensch. ondersteuning</li> <li>• Wedstrijdcoaching</li> <li>• Development netwerk: Opvolging atleten &amp; advies persoonlijke coaches</li> <li>• Be Gold</li> </ul> </li> <li>• Ontwikkelingsgerichte comp               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nat. jeugdircuit</li> <li>• Belgische kampioenschappen</li> <li>• T3 series</li> <li>• ETU cups</li> <li>• YOG</li> <li>• Super League</li> </ul> </li> <li>• Topsport &amp; studie               <ul style="list-style-type: none"> <li>• F-statuu</li> </ul> </li> <li>• Topsport &amp; werk               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profparcours</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijke coaches</li> <li>• Headcoach</li> <li>• Headcoach multisport</li> </ul> </li> <li>• Begeleiding               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamarts</li> <li>• Teamfysio</li> <li>• Sportvoeding</li> <li>• Embedded scientist</li> </ul> </li> <li>• Doelcompetities               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Europese kamp.</li> <li>• Wereld kamp.</li> <li>• Olympische Spelen</li> <li>• World Games</li> </ul> </li> <li>• Topsport &amp; werk               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport Vlaanderen tewerkstellingsproj.</li> <li>• Topsport Defensie project</li> </ul> </li> <li>• Topsport &amp; studie               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport Vlaanderen Topsportstudenten project</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begeleiding               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijke coaches</li> <li>• Headcoach</li> <li>• Coach duatlon</li> <li>• Coach long distance</li> <li>• Coach cross</li> <li>• Development coaches</li> </ul> </li> <li>• Opleiding               <ul style="list-style-type: none"> <li>• VTS cursussen</li> <li>• Bijscholingen</li> <li>• Triathloncongres</li> <li>• Triathlon Academy</li> <li>• POP</li> <li>• Development netwerk</li> <li>• Elektronische leeromgeving</li> <li>• Webinars</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis ontwikkeling               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Project talent ID ism U Gent &amp; HAN</li> <li>• Master @ heart ism KUL</li> <li>• Power BI tool wedstrijdanalyse</li> <li>• Case &amp; pilotstudies in eigen beheer</li> <li>• Atletvolgsysteem Panega</li> </ul> </li> <li>• Toepassing               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medische begeleiding</li> <li>• Fysiobegeleiding</li> <li>• Inspanningsfysiologie</li> <li>• Sportpsychologie</li> <li>• Sportvoeding</li> <li>• Carrierebegeleiding</li> <li>• Trainersopleiding</li> </ul> </li> </ul>



## Bijlage 8: Afkortingen

3VL	Triatlon Vlaanderen vzw
Be3	Belgian Triathlon
BOIC	Belgisch Olympisch en Interfederaal Committee
CD	Coach duathlon
CLD	Coach triathlon long distance
CX	Coach crossdisciplines
ES	Embedded scientist
ETU	European Triathlon Union
HC	Head coach
LBFTD	Ligue Belge Francophone de triathlon et duathlons
OR	Olympic ranking
TD	Technisch directeur Topsport
TSC	Topsportclub
WT	World Triathlon (voorheen: International Triathlon Union (ITU))

## Bijlage 9: Sportmedische attesten

De sportmedische attesten worden bezorgd aan de afdeling topsport.

## Bijlage 10: Profiel technisch directeur topsport

Voor de functie van technisch directeur topsport werft Triatlon Vlaanderen een werknemer aan van universitair niveau (master of doctoraatsgraad) met uitgebreide sporttechnische en leidinggevende competenties.

De technisch directeur topsport is eindverantwoordelijke voor het Triatlon Vlaanderen-topsportbeleid en de trainersopleiding. De taakinfilling betreft zowel beleidsgericht werk, uitvoerend werk en netwerking in het domein van de topsport en de trainersopleiding. In het takenpakket zit oa de volgende elementen begrepen (niet limitatieve lijst):

- Het ontwikkelen van een topsportvisie en –cultuur in Triatlon Vlaanderen;
- Beleidsplanning topsport;
- Aansturen van de topsportmedewerkers;
- Aansturen van de directeur sportkaderopleiding (DSKO);
- Opbouwen en onderhouden van een (internationaal) netwerk;
- Ondersteunen van de permanente vorming van de topsportmedewerkers;
- Ondersteuning en coaching bij zendingen van de nationale ploeg (stages en wedstrijden).
- Aanspreekpunt voor het BOIC en Sport Vlaanderen met betrekking tot topsport;
- Aanspreekpunt voor het Nado Vlaanderen;
- Budgetbeheer topsport & opleidingen;
- Representatie & netwerk;
- Fondsen- en subsidiewerving;
- Permanente vorming;
- Ondersteunen en uitbouwen van de kennisontwikkeling en vernieuwing in de (top)sport;

De technisch directeur rapporteert aan de algemeen directeur.

De functie van technisch directeur wordt uitgevoerd door Reinout Van Schuylenbergh.

# Referentielijst

- Baker J, Schorer J, Wattie N (2018) Compromising Talent: Issues in Identifying and selection talent in sport, *Quest* 70 (1): 48-63.
- Bergeron et al (2015) IOC consensus statement on youth athletic development, *Brit J Sports Med* 49: 843-851.
- Bottoni A, Gianfelici A, Tamburri R, Faina M (2011) Talent selection criteria for Olympic distance triathlon, *J Human Sports & Exerc.*
- Bürgi A (2012) *Career development of world class triathletes* (presentation ITU coaches congress).
- Daniels J (2004) *Daniel's running formula*, Human Kinetics, 304p.
- De Bosscher V et al (2015) *Successful elite sport policies: an international comparison of the sports policy factors leading to international sporting success (SPLISS 2.0) in 15 nations*, Meyer & Meyer: 400p.
- Elferink-Gemser MT, Jordet G, Coelho-E-Silva MJ, Visscher C (2011) *Br J Sports Med*;45:683-684.
- Ford P et al (2011) The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application, *J Sport Sci* 29 (4): 389-402
- Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F (2013) Patterns of performance development in elite athletes, *Eur J Sports Sci* 13 (6): 605-14.
- Moesch M et al (2011) Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports, *Scan J Med Sci Sports*: 1-9.
- Phillips E, Davids K, Renshaw I, Portus M (2010) Expert performance in sport and the dynamics of talent development, *Sports Med* 40 (4): 271-283.
- Pinder RA, Renshaw I, Davids K (2013) The role of representative design in talent development: a comment on 'Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes', *J Sports Sci* 31 (8): 803-806.
- Poffé C, Ramaekers M, Van Thienen R, Hespel P (2019) Ketone ester supplementation blunts overreaching symptoms during endurance training overload, *J Physiol* 597.12: 3009-3027.
- Poffé, C., Ramaekers, M., Bogaerts, S., Hespel, P. (2020). Exogenous ketosis impacts neither performance nor muscle glycogen breakdown in prolonged endurance exercise. *J Appl Physiol* (1985), 128 (6), 1643-1653.
- Rudolph K (2020) Rudolph tables (<http://www.dsv.de/schwimmen/wettkampf-national/punktetabellen/>)
- Slot O (2018) *The talent lab*, Ebury Publishing, 304p.
- Vaeyens R, Lenoir M, Williams AM, Philippaerts M (2008) Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions, *Sports Med* 38 (9): 703-714.
- World Triathlon (2020) *World Triathlon Athlete Development model: curriculum document* ([https://www.triathlon.org/uploads/docs/athlete\\_development\\_model\\_athlete\\_profiling\\_curriculum.pdf?mc\\_cid=132743e8b4&mc\\_eid=84ef861481](https://www.triathlon.org/uploads/docs/athlete_development_model_athlete_profiling_curriculum.pdf?mc_cid=132743e8b4&mc_eid=84ef861481))
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). *A developmental and holistic perspective on the athletic career*. In L. Wei (Ed.), *Abstracts of the ISSP 13th World Congress of Sport Psychology* (p. 2). Beijing: ISSP e Beijing Sport University.

Persoonlijke communicaties:

- Testhistoriek British triathlon elites
- Testhistoriek Belgian triathlon elites
- Ontwikkelingslijnen Triathlon New Zealand