Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie vzw

Ondernemingsnummer : 0417.702.487

Beleidsfocus Topsport Gewichtheffen

Update augustus 2021

INHOUDSTABEL - Beleidsfocus Topsport Gewichtheffen – Update augustus 2021

1. INLEIDING 4
2. BIJLAGE 1: Evaluatie werking & resultaten 2017 – 2021 9
   2.1 Inleiding 9
   2.2 Internationale resultaten 2017 9
   2.3 Internationale resultaten 2018 9
   2.4 Internationale resultaten 2019 10
   2.5 Internationale resultaten 2020 11
   2.6 Internationale resultaten 2021 (tot sep 2021) 11
3. BIJLAGE 2: Topsportbeleid VGPF 12
   3.1 Topsportstructuur 12
      Topsportcommissie gewichtheffen 12
      Coaches 13
      Trainingslocatie VGPF-topsportatleten gewichtheffen 14
      Omkadering 14
   3.2 Basisvorming en permanente vorming (top)trainers in functie van o.a. de “breedtesport” 14
4. BIJLAGE 3: Technisch Directeur topsport 16
      Technisch coördinator voor de wedstrijdsport in de sportfederatie 16
5. Topsportambitie VGPF 2021-2028 17
   5.1 Methodiek – evaluatie van resultaten in gewichtheffen 17
   5.2 BIJLAGE 4 - Prestatieprogramma gewichtheffen 18
      Topsportdoelstellingen op Korte Termijn (2021-2024) 18
      Lijst van Elitesporters met jaarlijkse prestatiedoelstellingen in kilogram in hun gewichtsklassen. (Totaalgewicht = Snatch + Clean & Jerk) 19
      Criteria om opgenomen te worden als elitesporter binnen het programma 20
      Sporttechnische en Sportwetenschappelijke Omkadering 20
      Beschrijving van de synergie in de werking met de andere entiteiten, overheden en partners 20
      Training- en wedstrijdprogramma 2022-2024 met gedetailleerde jaarkalender 2022 22
   5.3 BIJLAGE 5: Ontwikkelingsprogramma gewichtheffen 23
      Criteria om geregistreerd te worden als beloftevolle atleet 23
      Criteria om geregistreerd te worden als geïdentificeerd topsporttalent 24
      Sporttechnische en sportwetenschappelijke omkadering 25

Lijst van huidige beloftevolle jongeren en geïdentificeerde topsporttalenten 26
Training- en wedstrijdprogramma voor de komende vier jaar 26
5.4 BIJLAGE 6- Talentdetectieprogramma 28
6. BIJLAGE 7: nominatieve lijst van sporters in de topsportwerking 30
Elitesporters 30
Beloftevolle jongeren 30
Geïdentificeerde topsporttalenten 30
7. BIJLAGE 8: Outputdoelstellingen VGPF 2021-2028 31
7.1 Tussentijds resultaatsdoelstellingen en verhoopte vooruitgangscurve en verwachte resultaten voor de huidige elitesporters 31

1. INLEIDING

De “Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie” (afgekort VGPF) is aangesloten bij het Koninklijk Belgisch Gewichtheffers Verbond (KBGV). De KBGV is aangesloten bij de Internationale Gewichtheffederatie (IWF) en bij de Internationale Powerlifting Federatie (IPF). Zowel de IWF als de IPF zijn erkend door het IOC.

Ondanks de beperkte middelen zijn er voorbije jaren heel wat topprestaties geleverd in beide sporttakken: “gewichtheffen” en “powerliften”.

In dit beleidsplan “Topsport” focussen we op de Olympische Sport gewichtheffen, aangezien door Sport Vlaanderen is aangegeven dat er momenteel enkel topsportsteun voor de Olympische Sport (gewichtheffen) kan verkregen worden. Indien de situatie zou veranderen, wordt de VGPF op de hoogte gebracht.

De VGPF is sinds 2019 een erkende federatie met een prestatieprogramma voor enkele individuele atleten in de Olympische sport “Gewichtheffen”. Sinds 2021 is de VGPF een gesubsidieerde federatie met 1 VTE gesubsidieerd voor de basiswerking en 1 VTE gesubsidieerd voor de Topsportwerking Gewichtheffen. Deze functie werd onderverdeeld in 0,5 VTE voor de Technisch Directeur ‘Bieke Vandenabeele’ en 0,5 VTE voor de

topsportcoach voor het prestatieprogramma ‘Tom Goegebuer’ wat in praktijk een serieuze onderschatting was van de effectieve werkuren van deze twee werknemers.

Sedert 2017 krijgt gewichthefster ‘*Nina Sterckx’* BeGold ondersteuning en in 2019 werd ook ‘*Annelien Vandenabeele’* opgenomen in het BeGold ondersteuningsproject voor jonge topsporters met kans op een top 8 op Olympische Spelen in de toekomst.

In de voorbije Olympische cyclus werd gewichthefster Nina Sterckx wereldkampioene bij de jeugd (U17), Europees kampioene bij de junioren (U20), behaalde een 3de plaats op het Europees Kampioenschap bij de senioren (open), en een 5de plaats op Olympische Spelen in Tokio.
Ook Annelien Vandenabeele behaalde een bronzen en zilveren medaille op het Europees Kampioenschap gewichtheffen U17.

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

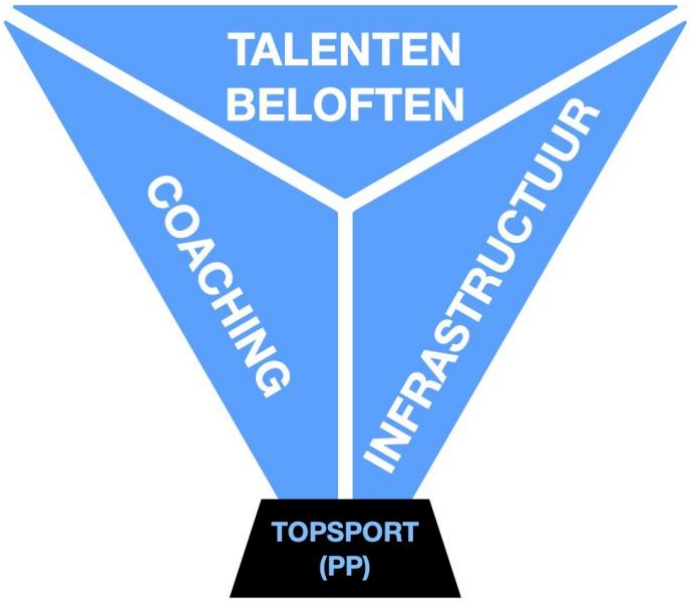
Topsportvisie van de VGPF:

Na SWOT-analyse van de Sportcommissie gewichtheffen is gebleken dat de topsportwerking van de VGPF enkele sterktes heeft, maar ook een aantal zwaktes.

Onze sterke punten hebben ervoor gezorgd dat de VGPF met heel beperkte middelen in de laatste decennia twee atleten heeft gevormd die medailles haalden op Europese Kampioenschappen (op senioren niveau) en dat er telkens een VGPF-atleet aanwezig was op de laatste vier edities van de Olympische Spelen, met een 5de plaats op de recentste Olympische Spelen in Tokio.

Maar om onze topsportdoelstellingen ook op lange termijn veilig te stellen, is het vooral belangrijk om ook onze zwakke punten aan te pakken.

Hiervoor is het noodzakelijk om enkele structurele veranderingen te doen. Daarom wil de VGPF zich in de komende jaren richten op het uitwerking de volgende pijlers:



Pijler 1 'Talenten – Beloften'
Om nieuwe topsporters klaar te stomen die in staat zijn om op het hoogste niveau top 8 plaatsten en medailles te behalen, moet men rekenen op periode van 5 tot 12 jaar.
Dat wil zeggen dat we nu moeten starten met het detecteren van onze talenten en het uitbreiden van ons Belofte-team in functie van de Olympische Spelen in 2028 en 2032.

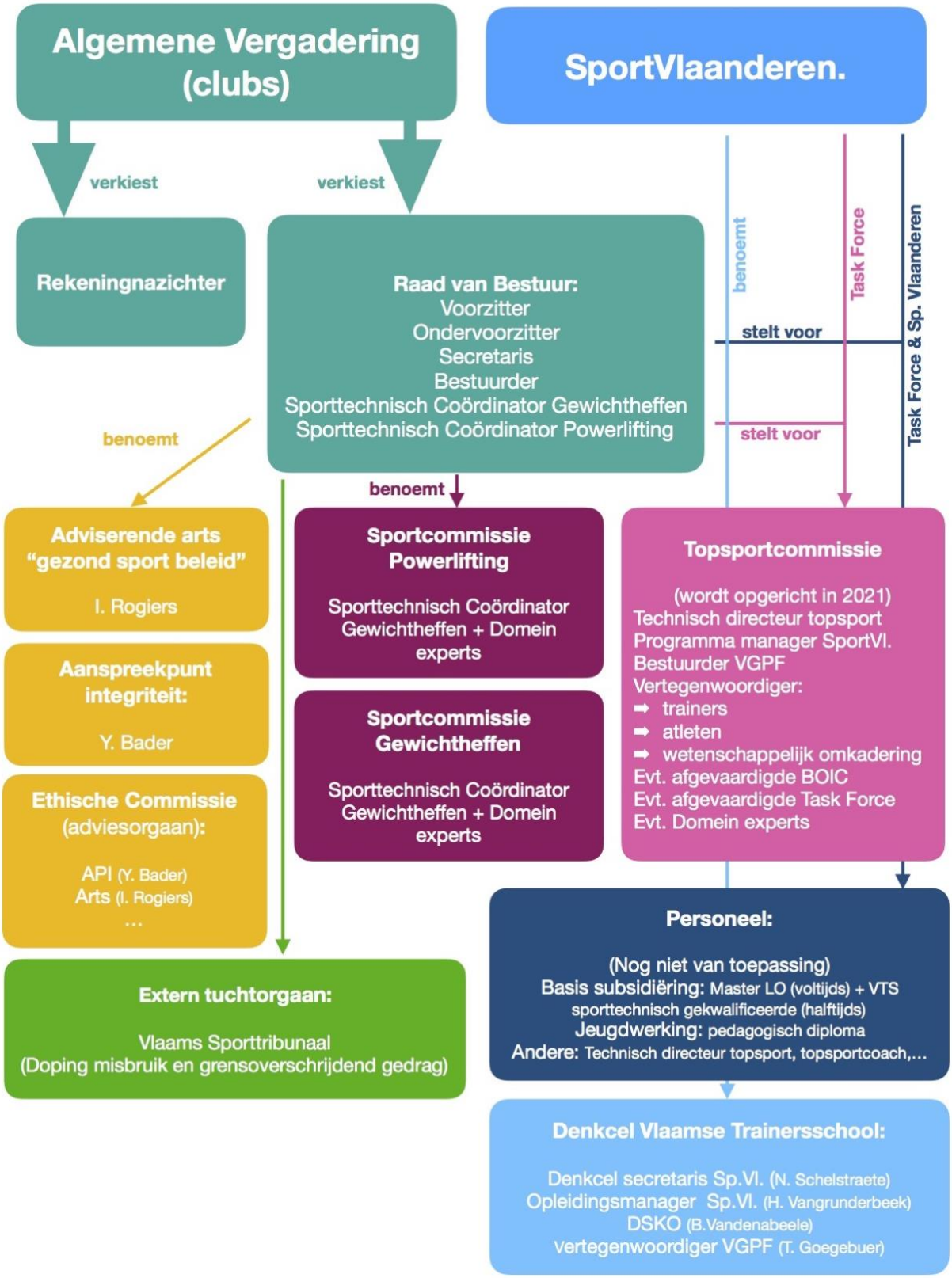
Plan van aanpak:
→ Aanstellen van één of meerdere jeugdcoaches. Hiervoor rekenen we op 1VTE.
→ Talentdetectie in VGPF-clubs, scholen en Crossfit-teams
→ Organisatie van gecentraliseerde trainingen voor de talenten en beloften
→ Opstarten van een topsportschool gewichtheffen in september 2023

Pijler 2 'Infrastructuur'
Een grote beperkende factor voor onze federatie is het ontbreken van een nationaal trainingscentrum waar de gedetecteerde talenten, beloftevolle jongeren en eliteatleten gecentraliseerd kunnen trainen.
Ook in functie van het oprichten van een topsportschool en het inrichten van een trainersopleiding (VTS) is specifieke infrastructuur nodig. Momenteel kunnen er maximaal 5 atleten simultaan trainen in de bestaande infrastructuur.

Plan van aanpak:
→ Er zijn reeds gesprekken opgestart met de afdeling infrastructuur van SportVlaandern om in de Topsporthal in Gent een multifunctionele trainingsruimte te creëren die voldoet aan de noden van de VGPF, maar die ook kan gebruikt kan worden door andere topsporters.
Deze ruimte zou ook geschikt zijn om gewichthefwedstrijden te houden op Vlaams niveau.
We hebben nog geen garantie dat dit project zal kunnen doorgaan, maar hopen op de verdere steun van SportVlaanderen indien de voorgestelde locatie niet zou weerhouden worden.

Pijler 2 'Coaching'
Momenteel rust de volledige topsportwerking op de schouders van twee personen, die hun handen meer dan vol hebben met het prestatieprogramma. De topsportcommissie vindt het belangrijk dat er ook een coach voorzien wordt voor de jeugdwerking en de talentdetectie. Op een internationale gewichthefwedstrijd kan er zo ook met drie personen geoached worden. Voor grote wedstrijden (zoals EK/WK senioren), waar er om medailles gestreden wordt, is het belangrijk om met 3 coaches aanwezig te zijn. Voor de andere internationale wedstrijden zijn minimaal twee coaches (met internationale ervaring) nodig.

Plan van aanpak:
→ Aanstellen van één of meerdere jeugdcoaches. Hiervoor rekenen we op 1VTE.
→ op termijn aanstellen van een coach voor de topsportschool gewichtheffen 1VTE
→ Verder uitwerken van de VTS-trainersopleiding
→ Persoonlijke coaches uitnodigen op de gecentraliseerde trainingen van beloftevolle jongeren
→ Nieuwe coaches internationale ervaring laten opdoen door hen mee te nemen naar internationale wedstrijden als hulpcoach.


Algemene Vergadering (clubs)
SportVlaanderen.
verkiest
verkiest
Rekeningnazichter
Raad van Bestuur:
Voorzitter
Ondervoorzitter
Secretaris
Bestuurder
Sporttechnisch Coördinator Gewichtheffen
Sporttechnisch Coördinator Powerlifting
benoemt
Task Force
Task Force & Sp. Vlaanderen
stelt voor
stelt voor
benoemt
benoemt
Adviserende arts "gezond sport beleid"
I. Rogiers
Aanspreekpunt integriteit:
Y. Bader
Ethische Commissie (adviesorgaan):
API (Y. Bader)
Arts (I. Rogiers)
...
Sportcommissie Powerlifting
Sporttechnisch Coördinator Gewichtheffen + Domein experts
Sportcommissie Gewichtheffen
Sporttechnisch Coördinator Gewichtheffen + Domein experts
Topsportcommissie
(wordt opgericht in 2021)
Technisch directeur topsport
Programma manager SportVl.
Bestuurder VGPF
Vertegenwoordiger:
➡ trainers
➡ atleten
➡ wetenschappelijk omkadering
Evt. afgevaardigde BOIC
Evt. afgevaardigde Task Force
Evt. Domein experts
Extern tuchtorgaan:
Vlaams Sporttribunaal
(Doping misbruik en grensoverschrijdend gedrag)
Personeel:
(Nog niet van toepassing)
Basis subsidiëring: Master LO (voltijds) + VTS sporttechnisch gekwalificeerde (halftijds)
Jeugdwerking: pedagogisch diploma
Andere: Technisch directeur topsport, topsportcoach,...
Denkcel Vlaamse Trainersschool:
Denkcel secretaris Sp.Vl. (N. Schelstraete)
Opleidingsmanager Sp.Vl. (H. Vangrunderbeek)
DSKO (B.Vandenabeele)
Vertegenwoordiger VGPF (T. Goegebuer)

2. BIJLAGE 1: Evaluatie werking & resultaten 2017 – 2021

2.1 Inleiding

De disciplines in het gewichtheffen zijn:

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

Op één wedstrijd zijn er maximaal 3 medailles te verdienen.

Elk jaar wordt (onder normale omstandigheden) bij de senioren één Europees Kampioenschap en één Wereld Kampioenschap georganiseerd.

Er wordt geen Wereldkampioenschap georganiseerd tijdens het jaar van de Olympische Spelen. Aangezien de Olympische Spelen één jaar verlaat zijn zal uitzonderlijk in 2021 wel een Wereld Kampioenschap georganiseerd worden

2.2 Internationale resultaten 2017

2017	aantal deelnemers VGPF	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK senioren	0			
EK senioren	0			
EK U23	0			
WK junioren (U20)	0			
EK junioren (U20)	1	12	10	11
WK jeugd (U17)	0			
EK jeugd (U17)	0			
EK U17	1	2	3	2

Aantal top-8 plaatsen: 3 (Nina Sterckx)
Aantal medailles: 3 (Nina Sterckx)
Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 0
Aantal medailles bij de senioren: 0

<u>Info Leeftijdscategorieën</u>:
U15 = tem het jaar waarin de sporter 15 wordt
U17 = tem het jaar waarin de sporter 17 wordt
U20 = tem het jaar waarin de sporter 20 wordt = junior
Senior = Open

2.3 Internationale resultaten 2018

2018	aantal deelnemers VGPF	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK senioren	1	23	25	24
EK senioren	2	10-12	10-10	9-12
EK U23	0			
WK junioren (U20)	0			
EK junioren (U20)	0			
YOG	0			
WK jeugd (U17)	0			
EK jeugd (U17)	1	2	2	3
EK U17	1	7	7	7

Aantal top-8 plaatsen: 6 (Nina Sterckx – Annelien Vandenabeele)
Aantal medailles: 3 (Nina Sterckx)
Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 0
Aantal medailles bij de senioren: 0

2.4 Internationale resultaten 2019

2019	aantal deelnemers VGPF	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
WK senioren	1	15	21	18
EK senioren	3	6-13-25	8-16-22	8-14-22
EK U23	1	6	6	6
WK junioren (U20)	0			
EK junioren (U20)	1	1	1	1
WK jeugd (U17)	2	2-8	2-9	1-8
EK jeugd (U17)	1	1	2	2
EK U17	1	4	3	4

Aantal top-8 plaatsen: 20 (Nina Sterckx – Burak Süngü – Annelien Vandenabeele)
Aantal medailles: 10 (Nina Sterckx – Annelien Vandenabeele)
Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 3 (Nina Sterckx)
Aantal medailles bij de senioren: 0
Aantal wereldrecords jeugd: 2 (Nina Sterckx)

2.5 Internationale resultaten 2020

2019	aantal deelnemers VGPF	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
EK senioren	3	geannuleerd	geannuleerd	geannuleerd
EK U23	1	geannuleerd	geannuleerd	geannuleerd
WK junioren (U20)	2	geannuleerd	geannuleerd	geannuleerd
EK junioren (U20)	2	geannuleerd	geannuleerd	geannuleerd
WK jeugd (U17)	1	geannuleerd	geannuleerd	geannuleerd

2.6 Internationale resultaten 2021 (tot sep 2021)

2019	aantal deelnemers VGPF	plaats snatch	plaats clean & jerk	plaats totaal
Olympische Spelen	1			5
EK senioren	3	5-16-15	4-16-17	3-15-16
EK U23	1	sep	sep	sep
WK junioren (U20)	3	2-9-12	2-9-11	2-9-12
EK U15	1	6	7	7
EK U17	1	2	4	3
WK senioren	1?	Dec?	Dec?	Dec?
WK jeugd (U17)	1	okt	okt	okt

Resultaten van 1/1/2021 – 31/8/2021:
Aantal top-8 plaatsen: 13 (Nina Sterckx – Annelien Vandenabeele – Julie De Wispelaere)
Aantal medailles: 6 (Nina Sterckx – Annelien Vandenabeele)
Aantal top-8 plaatsen bij de senioren: 4 (Nina Sterckx)
Aantal medailles bij de senioren: 1 (Nina Sterckx)

3. BIJLAGE 2: Topsportbeleid VGPF

De aanwezigheid van atleten en coaches op het allerhoogste niveau in de voorbije 20 jaar heeft gezorgd voor de nodige knowhow om topsportbegeleiding te leveren.

Er was mankracht en financiële ondersteuning te kort om deze kennis verder te verspreiden en te gebruiken aan de basis om de breedtesport uit te bouwen, maar daar werd in de voorbije beleidsperiode hard aan gewerkt.

3.1 Topsportstructuur

Topsportcommissie gewichtheffen

In de voorbije Olympische cyclus was nog geen officiële VGPF Topsportcommissie voorzien zoals in het topsportconvenant.
Er werden welliswaar verschillende meetings gehouden met de 'sportcommissie gewichtheffen' die bestaat uit vier leden: Tom Goegebuer, Tom Van Thienen, GlennVan Thuyne en Bieke Vandenabeele.
Deze sportcommissie gewichtheffen werd aangevuld met de vereantwoorderlijke voor het gewichtheffen van Sport Vlaanderen, een atletenvertegenwoordiger uit het gewichtheffen, en lid van het medische team van het prestatieprogramma.

De Topsportcommissie gewichtheffen bestaat momenteel uit de volgende personen:

1) **Tom Goegebuer,** bestuurder en coach prestatieprogramma
2) **Bieke Vandenabeele**, bestuurder en Technisch Directeur Gewichtheffen
3) **Glenn Van Thuyne**, bestuurder en internationaal scheidsrechter
4) **Tom Van Thienen**, internationale coach gewichtheffen
5) **Nieke Ortibus**, gewichthefster en atletenvertegenwoordiger
6) **Bert Six**, Pogrammamanager Sport Vlaanderen
7) **Jelle Duthoit,** lid medisch team prestatieprogramma

De eerste Topsportcommissie wordt gepland in het najaar van 2021.

De hoofdcoaches 'Tom Goegebuer' , 'Bieke Vandenabeele' en 'Tom Van Thienen' hebben een hybride functie om elkaar te kunnen opvangen, maar er is een specifieke verantwoordelijkheid en specialiteit.

→ **Bieke Vandenabeele** :
Verantwoordelijke korte en lange termijnplanning training,
1 op 1 atleetbegeleiding op wedstrijd (technisch en mentaal aspect)
Verantwoordelijke opvolging dossiers topatleten en overlegplanning met domeinexperts

- Sporttechnisch coördinator gewichtheffen VGPF
- Bachelor lichamelijke opvoeding
- Coach op Olympische Spelen 2012 en 2016 en 2021
- Coach op verschillende Wereld- en Europese Kampioenschappen
- VTS DSKO gewichtheffen + docent

- IWF Level 2 and Level 1 weightlifting coach (hoogste niveau)
- VTS Trainer B zwemmen en triatlon + initiator gewichtheffen + docent
- Persoonlijke coach van Nina Sterckx, Annelien Vandenabeele, Nathalie Lebbe

→ Tom Goegebuer:
Verantwoordelijke wedstrijdcoaching en wedstrijdtactiek (timing en keuze gewichten)

- Secretaris VGPF
- Medisch stralingsfysicus (Master after Master)
- Deelname aan drie Olympische Spelen (2008, 2012, 2016)
- Deelname aan 18 EK's Open en 13 WK's Open
- Europees Kampioen 2009 en verschillende medailles op verschillende Europese Kampioenschappen
- Voorzitter van de Koninklijke Belgische Gewichtheffers Verbond
- Coach op verschillende Wereld- en Europese Kampioenschappen
- Coach op de OS 2021
- Atleten vertegenwoordiger van de Internationale Gewichthef Federatie (IWF)
- Lid van de "coaching research & scientific committee" van de Europese gewichtheffederatie (EWF)
- Lid opleidingscommissie gewichtheffen VTS + initiator gewichtheffen
- Belgisch recordhouder gewichtheffen

→ Tom Van Thienen
Wedstrijdcoaching en wedstrijdtactiek (timing en keuze gewichten)

- Bestuurder VGPF
- Bachelor Bedrijfsmanagement (Financie- en Verzekeringswezen)
- Coach op verschillende Europese Kampioenschappen
- Scheidsrechter gewichtheffen
- Belgisch recordhouder gewichtheffen
- Deelname FISU WK 2009

Coaches

Van 2016 tot 2021 waren de volgende VGPF-coaches aanwezig op internationale gewichthefwedstrijden:

Nationale coach: Tom Goegebuer

VGPF-coaches nationale selectie: Bieke Vandenabeele, Tom Van Thienen

VGPF- coaches in opleiding (hulp-coaches): Isabelle Steenhaut, Nathalie Lebbe

Trainingslocatie VGPF-topsportatleten gewichtheffen

Krachtzaal HoGent: Minimaal 1x per week voor alle atleten in het Topsportprogramma van de VGPF

Krachtzaal Topsporthal Gent of wielerpiste Gent: Tijdens schoolvakanties (bij sluiting HoGent)

Omkadering

- **Persoonlijke omkadering Nina Sterckx:**

Coaches training: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele
Wedstrijdcoaches: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele, Tom Van Thienen
Coördinerende arts: Katja Van Oostveldt
Kinesiterapeut: Jelle Duthoit
Psycholoog: Els Snauwaert
Diëtist: Raf Van Dyck

- **Persoonlijke omkadering Annelien Vandenabeele:**

Coaches training: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele
Wedstrijdcoaches: Tom Goegebuer, Bieke Vandenabeele, Tom Van Thienen
Coördinerende arts: Isabel Rogiers (mama van Annelien)
Kinesiterapeut: Jelle Duthoit
Psycholoog: nog niet van toepassing
Diëtist: nog niet van toepassing

3.2 Basisvorming en permanente vorming (top)trainers in functie van o.a. de "breedtesport"

In de komende Olympiade willen we verder inzetten in het opleiden van wedstrijdcoaches zodat we een grotere pool van (hulp)trainers hebben met voldoende ervaring om te coachen op internationale wedstrijden.

In 2021 zal er voor het eerst een VTS-cursus initiator gewichtheffen georganiseerd worden. De DSKO en docent van de eerste cursus is 'Bieke Vandenabeele'. De bedoeling is om in de komende vier jaar de basiskennis van de clubtrainers te verhogen en meer jongeren te motiveren om gewichthefcoach te worden.

Hoofdcoach '*Bieke Vandenabeele'* heeft in 2019 een internationale coaches opleiding gevolgd (IWF Level 1 and Level 2 weightlifting coach) in Zweden en is nu eveneens een IWF-docent voor de coaches opleiding.

Minimaal 4x per week is er een toptrainer aanwezig op de trainingen in Gent (HoGent of Topsporthal Gent)
De hulptrainers zijn minimaal 1x per week aanwezig op de trainingen in Gent (HoGent) zodat ze opgeleid kunnen worden door de toptrainers en een connectie kunnen opbouwen met de topatleten.

Hulpcoach '*Isabelle Steenhaut'* was coach (samen met hoofdcoach 'Tom Goegebuer') op het silver-event in Turkije in 2019 (op eigen kosten). Ze zal aanwezig zijn op de wedstrijd in Malta 2020 (samen met hoofdcoach 'Tom Goegebuer').
Isabelle was in 2021 de coach van de jeugdselectie op de internationale meeting in Malta.

Hulpcoach '*Nathalie lebbe'* was coach (samen met hoofdcoach 'Tom Goegebuer' en 'Bieke Vandenabeele') op het EK senioren in Moskou in 2021. Nathalie deed in 2021 de begeleiding van 'Jan Sterckx' (talent team) en 'Julie De Wispelaere' (belofte).

4. BIJLAGE 3: Technisch Directeur topsport

Technisch coördinator voor de wedstrijdsport in de sportfederatie

Taken van Technisch Coördinator Bieke Vandenabeele van 1/1/2021 tot 31/8/2021:

- Coördinatie en coaching op EK senioren Rusland
- Coördinatie en coaching op WK junioren Uzbekistan
- Coördinatie en coaching op internationale jeugdwedstrijd Malta
- Coördinatie en coaching op de OS Tokio
- Coördinatie en coaching op het EK jeugd in Polen
- Coördinatie en coaching op stage in Malta (Nina Sterckx en Annelien Vandenabeele)
- Coördinatie en coaching op Olympische stage in Mito
- Wekelijks aanwezigheid aan gemiddeld 4 à 5 trainingen voor het PP, Ontwikkelingsprogramma, en talent team
- Coördinatie en coaching op 3 micro-wedstrijden voor Topsporters
- Coördinatie en coaching op 2 Vlaamse wedstrijden
- Administratie (boekhouding topsport, inschrijvingen wedstrijden, boeken vluchten, enz.)
- Opstellen schema's en langetermijnplanning + Supervisie schema's jeugdatleten
- Opstellen beleidsplan
- Meetingen BeGold en PP
- Meetingen begeleidingsteam Nina Sterckx
- Meeting TD BOIC/SprtVlaanderen

Profiel Bieke Vandenabeele : Zie 3.1

5. Topsportambitie VGPF 2021-2028

5.1 Methodiek – evaluatie van resultaten in gewichtheffen

Gewichtheffen is een sport met een zeer objectief criterium om het niveau te bepalen: het getilde gewicht aan een bepaald lichaamsgewicht.
Hierdoor zijn selecties voor internationale wedstrijden of ondersteuningsprogramma's op een vrij objectie manier te maken en is belangenvermenging van coaches, bestuur,… minder een issue.

Omdat er verschillende gewichtsklassen zijn (die heel af en toe ook eens aangepast worden, door de internationale federatie) en omdat atleten tijdens hun carrière meestal evolueren over verschillende gewichtsklassen, maken we gebruik van het Sinclairpuntensysteem om onze doelen concreet te maken.

Door een curve te fitten door de wereldrecords in de verschillende gewichtsklassen, werd een Sinclair coëfficiënt bepaald die een prestatie aan een bepaald lichaamsgewicht kan omzetten in een gelijkwaardige prestatie aan een ander lichaamsgewicht.
Dit is een handige tool die ons toelaat om een bepaald prestatieniveau voorop te stellen die minder afhankelijk is van het lichaamsgewicht.

Omdat de punten gebaseerd zijn op de wereldrecords is een tekortkoming dat er geen rekening gehouden wordt met gewichtsklassen die een lagere prestatiedichtheid hebben.

De beste prestaties worden steeds geleverd worden na het verlies van enkele kilogram lichaamsgewicht. Wanneer een atleet naar een zwaardere klasse wisselt, zal er dus een tijd nodig zijn om opnieuw aan het optimale trainingslichaamsgewicht te komen. We moeten dus rekening houden met een tijdelijke lagere puntenscore in deze gevallen.

We beschikken over standaard progressietabellen in Sinclairpunten die we kunnen gebruiken als een tool om resultaten algemeen te evalueren. Over het algemeen verwacht men in het gewichtheffen een piekleeftijd die tussen 24 en 30 jaar ligt.
De individuele verschillen en de progressie die per jaar gemaakt worden kunnen evenwel enorm schommelen (afhankelijk van de sportachtergrond, maturiteitsontwikkeling, en individuele verschillen).
Daarom maken we voor onze topsporters ook geïndividualiseerde progressietabellen.

De plaatsen op internationale tornooien zijn eerder moeilijk te voorspellen omdat resultaten die medailles en een top 8 opleveren op internationaal niveau, soms erg kunnen schommelen. Ook is de progressie in anti-doping soms een erg bepalende factor voor de internationale resultaten.

We proberen evenwel een zo goed mogelijke indicatie te geven aan de hand van de resultaten die nodig waren in voorbije jaren.

5.2 BIJLAGE 4 - Prestatieprogramma gewichtheffen

Het prestatieprogramma is gericht op elite atleten en heeft tot doel om de perfecte omstandigheden te creëren om zo ver mogelijk door te stoten in de internationale top 8.

Topsportdoelstellingen op Korte Termijn (2021-2024)

De VGPF heeft als doelstelling om een Top 8-plaats te halen op de Olympische Spelen van Parijs 2024 en 2028. Daarnaast willen we in de Olympiade 2021-2024 minimaal één medaille behalen en verschillende top 8-plaatsen op het Europees Kampioenschap bij de senioren (open klasse).

Voorstelling van atleten in het prestatieprogramma: zie ook punt 7.
Met Nina Sterckx en Annelien Vandenabeele beschikken we over twee zeer jonge atletes die snel vooruitgaan en het potentieel hebben om een top 8 te behalen op de Olympische Spelen.

Nina Sterckx heeft haar groot potentieel reeds aangetoond met een vijfde plaats op de Olympische Spelen in 2021 op 19-jarige leeftijd. Een top-8 plaats op de Olympische Spelen van 2024 is dan ook de minimale verwachting.
Maar ook Annelien Vandenabeele heeft de ambitie om een top 8-plaats te halen op de Olympische Spelen in 2028.
Gezien het klein aantal deelnemers op de Olympische Spelen, betekent een deelname ook onmiddellijk een kans op een hoge ranking.

Lijst van Elitesporters met jaarlijkse prestatiedoelstellingen in kilogram in hun gewichtsklassen. (Totaalgewicht = Snatch + Clean & Jerk)

Beste Resultaten 'Nina Sterckx' in 2021:
-55klasse: 198kg
-49klasse: 180kg

Beste Resultaten 'Annelien vandenabeele in 2021:
-55klasse: 170kg

Elitesporters	Prestatiedoelstelling* 2021	2022	202$3	2024
Nina Sterckx	194-202kg in -55	188-195kg in -55	195-205kg in -55	197-207kg in -55
Annelien Vandenabeele	157-171kg in -55	164-177kg in -55 of 170-185kg in -59	171-184kg in -55 of 178-192kg in -59	177-191kg in -55 of 185-199kg in -59

Overzicht van de internationale resultaten in de klasse tot 55kg:

-55kg klasse dames				
Goud EK	2021:208kg	2019:199kg	2018:201kg	2017:197kg
Brons EK	2021:197kg	2019:190kg	2018:191kg	2017:194kg
Top 8 EK	2021:189kg	2019:183kg	2018:173kg	2017:173kg
Top 8 WK	2021:dec	2019:200kg	2018:206kg	2017:189kg
Brons OS	2021:213kg	2016:204kg	2012:204kg	2008:209kg
Top 8 OS	2021:196kg	2016:170kg	2012:199kg	2008:209kg

*Een update van de prestatiedoelstelling zal volgen na de analyse van alle resultaten van 2020/2021

Met het oog op een OS-selectie in 2021 werd in 2020 en 2021de trainingsarbeid bij 'Nina Sterckx' sterk omhoog gedreven en heeft ze weinig rustmomenten gekregen waardoor ze tegen haar grens van haar belastbaarheid (vooral mentaal) aanzit.
Om overbelasting blessures of burn-out te vermijden is het noodzakelijk om de trainingsmethodiek en het wedstrijdprogramma aan te passen en niet meer met een korte termijn prestatiestijging als doelstelling te trainen.

De Olympisch kwalificatie periode voor Parijs 2024 zal hoogstwaarschijnlijk starten eind 2022. Een lange termijnvisie houdt in dat jaar na de Olympische spelen de trainingsfocus meer ligt op het leggen van een hogere basis van kracht en techniek.
Daarom verwachten we in eerste instantie geen prestatiesprong of zelfs een kleine terugval in de progressie van Nina.

Criteria om opgenomen te worden als elitesporter binnen het programma

1° voldoen aan de minimum instapniveau voor senioren :

	Sinclairpunten*
Vrouwen	235
Mannen	370

* Wanneer het internationaal niveau zo evolueert dat een EK medaille behaald werd met minder punten, dan kan de sporter ook opgenomen worden.

2° voldoen aan de individuele progressiecurve opgesteld door de topsportcommissie (individuele doelstellingen, zie hierboven).

3° Signaleren als elitesporter bij NADO Vlaanderen en Whereabouts invullen via het Adamssysteem. Anti-doping reglement voor elitesporters ondertekenen.

4° Minimaal één keer per week trainen in het trainingscentrum (in Gent) onder leiding van één van de topcoaches van de VGPF.

5° Trainingsplanning en wedstrijdplanning gebeurt in overleg tussen de persoonlijke coach en één van de topcoaches van de VGPF.
De eindbeslissing ligt bij de topcoach van de VGPF, die op zijn beurt de topsportcommissie op de hoogte houdt en ermee overlegt.

Sporttechnische en Sportwetenschappelijke Omkadering

Onder 'bijlage 2' is de omkadering terug te vinden die onze atleten hebben begeleid.

Sportmedische – en paramedische begeleiding gebeurt in overleg met één van de topcoaches van de VGPF. De eindbeslissing ligt bij de topcoach van de VGPF, die op zijn beurt de topsportcommissie op de hoogte houdt er ermee overlegt.

We zullen mogelijks verder op zoek gaan naar bijkomende wetenschappelijke omkaderingsmogelijkheden in volgende jaren zoals specifieke software voor videoanalyse gewichthefbewegin

Beschrijving van de synergie in de werking met de andere entiteiten, overheden en partners

Voor de financiële ondersteuning van de atleten in het VGPF topsportproject hangen we volledig af van ondersteuning van de overheid en investering van de sporters.

Beschrijving van de huidige situatie:

Private-projecten
Op dit moment zijn geen privé samenwerkingen (sponsors of andere projecten) lopende binnen de VGPF.
Dit is een mogelijke piste, die in een later stadium onderzocht kan worden.

Overkoepelende federaties
Op dit moment is er geen enkel financiële ondersteuning of terugbetaling om het sportief programma van de VGPF topsporters te verwezenlijken vanuit een overkoepelende federatie. Niet van de nationale federatie KBGV en niet van de internationale federaties EWF/IWF.

Overheid BeGold
Via het Be Gold ondersteuningsproject voor jonge topsporters met kans op een top 8 op Olympische Spelen in de toekomst, worden twee jeugdige sporters (‘Nina Sterckx’ en ‘Annelien Vandenabeele’) ondersteund bij de verwezenlijking van het sportief programma. Er werd reeds aangeven door het BOIC dat Nina Sterckx in 2022 niet meer in aanmerking komt voor BeGold ondersteuning aangezien ze in 2021 reeds een top-8 plaats behaald heeft op de Olympische Spelen.

Overheid Sport Vlaanderen
Sport Vlaanderen heeft sinds 2019 een prestatieprogramma lopen.
Sinds 2019 is door Sport Vlaanderen ook een Topsport studentenproject voorzien voor atlete ‘Nina Sterckx’. In het academiejaar 2019 kon Nina Sterckx rekenen op een onkostenvergoeding voor sportgerelateerde kosten. Sinds september 2020 werd dit vervangen door een studentencontract waardoor ze 80% van een loon ontvangt.

Training- en wedstrijdprogramma 2022-2024 met gedetailleerde jaarkalender 2022

*Olympisch Selectie event

2022 Wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
WK senioren	CHN (Chongqing)	okt/nov?	2 à 3
EK senioren	nog niet bekend	apr?	3
EK U17/U15	nog niet bekend	aug/dec?	1 à 2
WK junioren (U20)	GRE (Hersonissos)	maart	3
EK junioren (U20)	nog niet bekend	sep/okt	3
Internationale wedstrijd	nog niet bekend	nog niet bekend	2 à 4
Internationale wedstrijd	nog niet bekend	nog niet bekend	2
2023 wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
WK senioren	nog niet bekend	nog niet bekend	2 à 3
EK senioren	nog niet bekend	nog niet bekend	3 à 4
EK U23	nog niet bekend	nog niet bekend	1
WK junioren (U20)	nog niet bekend	nog niet bekend	0 à 1
EK junioren (U20)	nog niet bekend	nog niet bekend	1
EK U17/U15	nog niet bekend	nog niet bekend	2
Internationale wedstrijd	nog niet bekend	nog niet bekend	2 à 4
Internationale wedstrijd	nog niet bekend	nog niet bekend	2
2024 wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
OS	FRA (Paris)	juli	1
WK senioren	nog niet bekend	nog niet bekend	2 à 3
EK senioren	nog niet bekend	nog niet bekend	3 à 4
EK U23	nog niet bekend	nog niet bekend	1
WK junioren (U20)	nog niet bekend	nog niet bekend	1
EK junioren (U20)	nog niet bekend	nog niet bekend	1
EK U17/U15	nog niet bekend	nog niet bekend	3
Interntionale wedstrijd	nog niet bekend	nog niet bekend	2 à 4
Internationale wedstrijd	nog niet bekend	nog niet bekend	2

Om het volledige prestatieprogramme te kunnen uitvoeren rekenen we om 1VTE loon voor een Technisch directeur (die ook de coach van het prestatie programma kan bijstaan) en 1VTE loon voor een coach voor het prestatieprogramma. Deze twee werknemers zullen aanwezig zijn op de wedstrijden (nationaal en internationaal), trainingen en stages van de atleten van het prestatieprogramma en beloftevolle atleten.

5.3 BIJLAGE 5: Ontwikkelingsprogramma gewichtheffen

We beschikken over standaard progressietabellen in Sinclairpunten die we kunnen gebruiken als een tool om resultaten algemeen te evalueren.
Bij het opstellen van deze ontwikkelingstabellen hebben we ons gebaseerd op het onderzoek van onze Duitse collega's (Bundesverband Deutscher Gewichtheber) om bepaalde niveaus vast te leggen, rekening houdend met de evolutie en met de leeftijd.

Over het algemeen verwacht men in het gewichtheffen een piekleeftijd die tussen 24 en 30 jaar ligt maar er zijn grote individuele verschillen.
Het ontwikkelingsprogramma heeft tot doel om de talentvolle "jongere" atleten te detecteren en omstandigheden te creëren om volgende stappen te kunnen maken naar eliteatleten (prestatieprogramma).

Criteria om geregistreerd te worden als beloftevolle atleet

Het criterium om geregistreerd te worden als ***beloftevolle atleet*** is om onderstaande minimum progressiecurve te volgen. Die is noodzakelijk om aan de theoretische piekleeftijd de stap te maken naar het minimumniveau van een elitesporter in het prestatieprogramma (370 Sinclair mannen/ 235 Sinclair vrouwen).

Ontwikkelingslijn beloftevolle jongeren jongens	
leeftijd	sinclairpunten
14	235
15	265
16	295
17	315
18	325
19	335
20	345
21	350
22	355
23	360

Ontwikkelingslijn beloftevolle jongeren meisjes	
leeftijd	sinclairpunten
14	140
15	165
16	180
17	195
18	205
19	210
20	215
21	220
22	224
23	228

Criteria om geregistreerd te worden als geïdentificeerd topsporttalent

Voor selectie als ***geïdentificeerd topsporttalent*** richten we ons enerzijds op talentvolle atleten die de **overstap maken uit het andere sporten** (zoals bijvoorbeeld Crossfit of gymnastiek) en anderzijds op **heel jonge atleten (U14) met veel talent**.
Zij zijn nog niet in staat om onmiddellijk de minima van de *beloftevolle jongeren* te halen, omdat ze nog te jong zijn of omdat ze nog niet de technische bagage hebben.

Indien een atleet met een dergelijke achtergrond de criteria kan behalen van het geïdentificeerde topsporttalent, achten we hen in staat om later nog in te pikken op de curve van beloftevolle jongeren en het prestatieprogramma.

Men kan enkel opgenomen worden in de lijst van geïdentificeerde topsporttalent als men minder dan 2 jaar aan competitiesport gewichtheffen doet, of als men jonger is dan 14 jaar.
Na maximaal twee jaar opgenomen te zijn als geïdentificeerde topsporttalent moet de atleet de overstap gemaakt hebben naar beloftevolle atleet of eliteatleet om ondersteund te blijven.

Instapniveau jongens geïdentificeerde topsporttalenten	
leeftijd	sinclairpunten
13	154
14	176
15	199
16	221
17	236
18	244
19	251
20	259
21	263
22	266
23	270

Instapniveau meisjes geïdentificeerde topsporttalenten	
leeftijd	sinclairpunten
13	83
14	105
15	124
16	135
17	146
18	154
19	158
20	161
21	165
22	168
23	171

Sporttechnische en sportwetenschappelijke omkadering

Beloftevolle jongeren willen we de kans geven om deel te nemen aan twee internationale wedstrijden per jaar onder leiding van één van de VGPF-coaches (topcoaches of hulpcoaches). De prioriteit gaat naar één van de volgende wedstrijden:

- Europees Kampioenschap Jeugd (U15 &U17)
- Europees Kampioenschap (U15 &U17)
- Wereld Kampioenschap (U15 &U17)
- Europees Kampioenschap junioren (U20 & U23)
- Wereld Kampioenschap junioren (U20)

Info Leeftijdscategorieën:
U15 = tem het jaar waarin de sporter 15 wordt
U17 = tem het jaar waarin de sporter 17 wordt
U20 = tem het jaar waarin de sporter 20 wordt
U23 = van het jaar waarin de sporter 21 tem 23 wordt
Senior = Open

Geïdentificeerde topsporttalenten willen we de kans geven om deel te nemen aan één internationale wedstrijden per jaar onder leiding van één van de VGPF-coaches (topcoaches of hulpcoaches). Dit zijn in hoofzaak vriendschappelijke wedstrijden in onze buurlanden.

Deelnemen aan internationale wedstrijden is belangrijk voor jeugdige atleten om internationale wedstrijdervaring op te doen en te kunnen strijden tegen andere atleten van hun eigen niveau. Gezien de schaal van onze Belgische competitie, is de concurrentie voor onze topatleten beperkt.

Indien de VGPF een budget krijgt om een halftijdse jeugdcoach in dienst te nemen, kunnen er wekelijks twee trainingen voorzien worden voor de beloftevolle jongeren en de geïdentificeerde topsporttalenten onder leiding van de nationale jeugdcoach in Gent en kan de nationale jeugdcoach hen begeleiden op internationale wedstrijden.
Verder kan er dan een individueel trainingsschema gemaakt worden dat deze atleten verder kunnen afwerken bij hun persoonlijke coach.
De nationale jeugdcoach helpt dan de persoonlijke coach met het begeleiden van zijn atleten (*beloftevolle jongeren/ geïdentificeerde topsporttalenten*) op de wedstrijden in België.

Onder 'bijlage 2' is de omkadering terug te vinden die onze atleten hebben begeleid.

Sportmedische – en paramedische begeleiding gebeurt in overleg met één van de topcoaches van de VGPF. De eindbeslissing ligt bij de topcoach van de VGPF, die op zijn beurt de topsportcommissie op de hoogte houdt er ermee overlegt.

We zullen mogelijks verder op zoek gaan naar bijkomende wetenschappelijke omkaderingsmogelijkheden in volgende jaren zoals bvb spiervezeltypering en gekoppelde trainingsmethodiek.

Lijst van huidige beloftevolle jongeren en geïdentificeerde topsporttalenten

Beloftevolle jongeren	woonplaats	Geboortejaar	Geslacht	Klasse	Sinclairpunten
Nina Sterckx	Gent	2002	V	-55	
Annelien Vandenabeele	Gent	2004	V	-55	
Robine Verhaegen	Westerlo	2002	V	-64	
Julie De Wispelaere	Brugge	2006	V	-49	

Topsporttalenten	Club	Geboortejaar	Geslacht	Klasse	Sinclairpunten
Jan Sterckx	Gent	2008	M	50kg	

Training- en wedstrijdprogramma voor de komende vier jaar

Nina Sterckx en Annelien Vandenabeele

Wedstrijd
WK senioren
EK senioren

WK junioren
EK junioren
andere internationale wedstrijd
andere internationale wedstrijd
Stage
Stage
BOIC stage

Robine Verhaegen

Wedstrijd
WK junioren
EK junioren

Julie De Wispelaere

Wedstrijd
EK U17
andere internationale wedstrijd
Stage

Jan Sterckx en eventuele nieuwe talenten

Wedstrijd
andere internationale wedstrijd
Stage of andere internationale wedstrijd

Planning geïdentificeerde topsporttalenten			
2021 wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
BK (jeugd)	?	nov?	3 à 4
VK	?	sep?	3 à 4
2 interclubs	?	jan-mei	3 à 4
Wedsrijd buitenland	?	?	3 à 4

Planning geïdentificeerde topsporttalenten			
2022 wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
BK (jeugd)	?	nov?	afhankelijk van talentdetectie programma
VK	?	sep?	
2 interclubs	?	jan-mei	
Wedsrijd buitenland	?	?	

Planning geïdentificeerde topsporttalenten			
2023 wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
BK (jeugd)	?	nov?	afhankelijk van talentdetectie programma
VK	?	sep?	
2 interclubs	?	jan-mei	
Wedsrijd buitenland	?	?	

Planning geïdentificeerde topsporttalenten			
2024 wedstrijden	plaats	maand	geschatte # deelnemers
BK (jeugd)	?	nov?	afhankelijk van talentdetectie programma
VK	?	sep?	
2 interclubs	?	jan-mei	
Wedsrijd buitenland	?	?	

5.4 BIJLAGE 6- Talentdetectieprogramma

Er is een grote noodzaak aan een talentdetectie programma in het gewichtheffen, aangezien we weinig instroom hebben van jeugdige atleten, en momenteel staat er nog geen opvolging klaar met het potentieel van ‘Nina Sterckx’ en ‘Annelien Vandenabeele’.

Wij geloven dat we in de federatie de juiste mensen ter beschikking hebben om in een relatief korte termijn (4 à 6 jaar) enkele atleten op te leiden die op internationaal niveau kunnen strijden met de wereldtop.

Veel kinderen starten niet met gewichtheffen omdat het voor hen een onbekende sport is, en omdat er nog heel wat vooroordelen leven bij de ouders. Gelukkig hebben we ondertussen enkele atletes die als rolmodel kunnen fungeren om deze vooroordelen de wereld uit te helpen.

Aangezien de opleiding van de coaches nog niet op punt staat, wil de VGPF zich tijdens de komende Olympiade richten tot het opsporen van talenten in de regio Gent, aangezien de topsportwerking zich in deze regio centraliseert.

We willen ons focussen op het testen van kinderen van het 6de leerjaar en het eerste middelbaar (11 en 12j). Dit willen we doen door een testprotocol op te stellen voor scholen en door zelf testdagen te organiseren in verschillende scholen en op sportkampen.

Hiernaast willen we ook actief op zoek gaan naar oudere talenten die voortvloeien uit andere sporten. Hier denken we vooral aan Crossfit-atleten en ex-gymnasten.
Verder willen we 2 à 3 keer per week opvolging voorzien (o.l.v. de jeugdcoach) in Gent voor de talenten die geselecteerd worden uit deze testdagen.

De VGPF gelooft dat een **Topsportschool gewichtheffen** op termijn een grote meerwaarde kan zijn om de grootste talenten een continue begeleiding te geven. Dit zou ook een goede oplossingen zijn voor talenten die niet in de regio Gent wonen. We zien een Topsportschool enkel haalbaar indien er eerst enkele jaren voldoende talentdetectie gedaan is (ten vroegste 2023)

6. BIJLAGE 7: nominatieve lijst van sporters in de topsportwerking

Elitesporters

Naam	Voornaam	M/V	Geboortedatum	Discipline
Sterckx	Nina	V	2002	WEI -55kg/-49kg
Vandenabeele	Annelien	V	2004	WEI -55kg

Beloftevolle jongeren

Naam	Voornaam	M/V	Geboortedatum	Discipline
*Sterckx	Nina	V	2002	WEI -55kg/-49kg
*Vandenabeele	Annelien	V	2004	WEI -55kg
Verhaegen	Robin	V	2002	WEI -59kg/-64kg
De Wispelaere	Julie	V	2006	WEI -49kg/-55kg

* Reeds in prestatieprogramma op basis van de resultaten

Geïdentificeerde topsporttalenten

Naam	Voornaam	M/V	Geboortedatum	Discipline
Sterckx	Jan	M	2008	WEI 50kg

7. BIJLAGE 8: Outputdoelstellingen VGPF 2021-2028

7.1 Tussentijds resultaatsdoelstellingen en verhoopte vooruitgangscurve en verwachte resultaten voor de huidige elitesporters

Elitesporters	Prestatiedoelstelling 2021	2022	2023	2024
Nina Sterckx	194-202kg in de -55	188-195kg in de -55*	195-205kg in de -55	197-207kg in de -55
Annelien Vandenabeele	157-171kg in de -55	164-177kg in de -55 of 170-185kg in de -59	171-184kg in de -55 Of 178-192kg in de -59	177-191kg in de -55 of 185-199kg in de -59

Overzicht van de internationale resultaten in de klasse tot 55kg:

-55kg klasse dames				
Goud EK	2021:208kg	2019:199kg	2018:201kg	2017:197kg
Brons EK	2021:197kg	2019:190kg	2018:191kg	2017:194kg
Top 8 EK	2021:189kg	2019:183kg	2018:173kg	2017:173kg
Top 8 WK	2021:dec	2019:200kg	2018:206kg	2017:189kg
Brons OS	2021:213kg	2016:204kg	2012:204kg	2008:209kg
Top 8 OS	2021:196kg	2016:170kg	2012:199kg	2008:209kg

Nina Sterckx:

De onderstaande ontwikkelingscurve werd voor Nina Sterckx opgesteld in 2016 naar een top 8 plaats op de Olympische Spelen.

In 2020 en 2021 is de trainingsarbeid bij 'Nina Sterckx' sterk omhoog gedreven waardoor ze weinig rustmomenten gekregen heeft en waardoor ze misschien in 2022 een kleine terugval zal kennen.

Beste Resultaten Nina Sterckx in 2021:
-55klasse: 198kg
-49klasse: 180kg

	Leeftijd	Nina Sterckx Ontw. Lijn Punten		Result op punten	49 kg klasse totaal in kg		55 kg klasse totaal in kg	
		Min	Max	Behaald	Min	Max	Min	Max
	13							
2016	14	215	215	215				
2017	15	221	229	245				
2018	16	231	239	267	143	148	158	163
2019	17	241	249	284	150	155	164	170
2020	18	251	259	272	156	161	171	177
2021	19	261	269	293	162	167	178	184
2022	20	270	279		168	173	184	190
2023	21	279	289		173	179	190	197
2024	22	282	291		175	181	192	199
2025	23	285	294				195	201
2026	24	288	297				197	203
2027	25	291	300				199	205
2028	26	294	303				201	207

Annelien Vandenabeele:

Ontwikkelingscurve met beste jaarresultaat + vooropgestelde progressie (opgesteld in 2017)
Wanneer een atleet voorloopt op zijn progressiecurve wordt mee geschoven voor de verhoopte resultaten

Beste Resultaat Annelien Vandenabeele in 2021:
-55klasse: 170kg

	Leeftijd	Annelien VDA Ontw. Lijn Punten		Result Ptn	55 kg klasse totaal in kg		59 kg klasse totaal in kg	
		Min	Max	Behaald	Min	Max	Min	Max
2016	12			145				
2017	13	170	170	170				
2018	14	195	205	203				
2019	15	210	220	241	143	150	149	156
2020	16	220	235	244	150	160	156	167
2021	17	230	250	252	157	171	163	178
2022	18	240	260		164	177	170	185
2023	19	250	270		171	184	178	192
2024	20	260	280		177	191	185	199
2025	21	270	285		184	195	192	202
2026	22	275	288		188	197	195	205
2027	23	280	291		191	199	199	207
2028	24	283	293		193	200	201	208

Opm: Deze curves werden opgemaakt op basis van puntencoëf die geldig waren in 2016
Na analyse van deze Olympische selectie zullen we een update doen van onze curves.