



VLAAMSE GEWICHTHEFFERS EN POWERLIFTING FEDERATIE

Beleidsplan 2021 – 2024

Versie nov/22



Inhoudstabel

1.	Inleiding.....	5
1.1.	Voorwoord.....	5
1.2.	Organigram.....	6
2.	Missie en visie.....	8
2.1.	Missie en situering.....	8
2.2.	Visie	8
2.3.	De basisopdrachten.....	9
1.	Sportactiviteiten	9
2.	Kaderopleidingen en bijscholingen	10
3.	Clubondersteuning	10
4.	Interne en externe communicatie.....	11
5.	Sportpromotie	11
2.4.	De kwaliteitsprincipes	12
	Draagvlak.....	12
	Kwaliteit van aanbod.....	12
	Goed bestuur	13
2.5.	Beleid gezond sporten.....	14
2.6.	Integriteitsbeleid	14
2.7.	Topsportbeleid	15
3.	Gegevensverzameling	17
3.1.	Leden (clubs en sporters)	17
3.2.	Topsportresultaten.....	24
3.3.	Bijscholingen.....	27
	Sporttechnische bijscholingen.....	27
	Scheidsrechteropleidingen.....	27
4.	Gegevensanalyse	28
4.1.	Aangesloten leden.....	28
4.2.	Officials	28
4.3.	Organisatie wedstrijden	29
4.4.	Topsportresultaten.....	29
4.5.	Bijscholingen.....	29
4.6.	Promotie.....	30
5.	SWOT analyse 2017 – 2020	30
5.1.	Sterktes.....	30
	Financieel.....	30

Topsport	30
Sport	31
Bestuur	31
5.2. Zwaktes.....	31
Financieel.....	31
Personeel.....	32
Subsidies en sponsoring	32
Topsport	32
Organisatie van wedstrijden.....	32
Uitgaven en inkomsten	33
Toenemend ledenaantal	33
Opleidingen omkadering	34
Jeugdwerking en onderwijs.....	34
Materiaal en locaties	35
5.3. Kansen	35
5.4. Bereidingen	35
Financieel.....	35
Topsport	35
Sport	36
Bestuur	36
6. Beleidsuitdagingen	37
6.1. Beleidsuitdaging	37
6.2. Stappenplan.....	37
7. Doelstellingen en planning.....	39
7.1. Basiswerking.....	39
7.2. Topsport	39
7.3. Het nieuwe imago van krachtsport	39
DEEL 2 Beleidsfocussen	41
8. Jeugdsportfonds	41
8.1. Inhoudelijke omschrijving van het project.....	42
8.2. Jeugdsportfonds VGPF	50
9. Innovatie: Power X	55
9.1. Inhoudelijke omschrijving van het project.....	56
9.2. Projectplan	58
10. Kansengroepen: Jongeren met overgewicht.....	63
10.1. Inhoudelijke omschrijving	64

10.2.	Projectplan	68
11.	Vrouwen in de krachtsport.....	79
11.1.	Inhoudelijke omschrijving van het project	80
11.2.	Projectplan	83

1. Inleiding

1.1. Voorwoord

De 'Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie' (afgekort: 'VGPF') wil in de beleidsperiode 2021-2024 ambitieuze stappen zetten richting professionalisering. De opmaak van een beleidsplan in 2020 volgens de richtlijnen van Sport Vlaanderen was daarbij een belangrijke stap.

In het beleidsplan bepaalt de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie welke richting ze uit wil gaan, waar de prioriteiten liggen en op welke manier zij haar plannen en doelstellingen wil realiseren. Het beleidsplan moet inspelen op de uitdagingen waar de clubs en federatie mee worden geconfronteerd. In dit beleidsplan wordt een analyse gemaakt van de situatie en worden ook concrete doelstellingen vastgelegd, waarop de te ondernemen acties worden afgestemd.

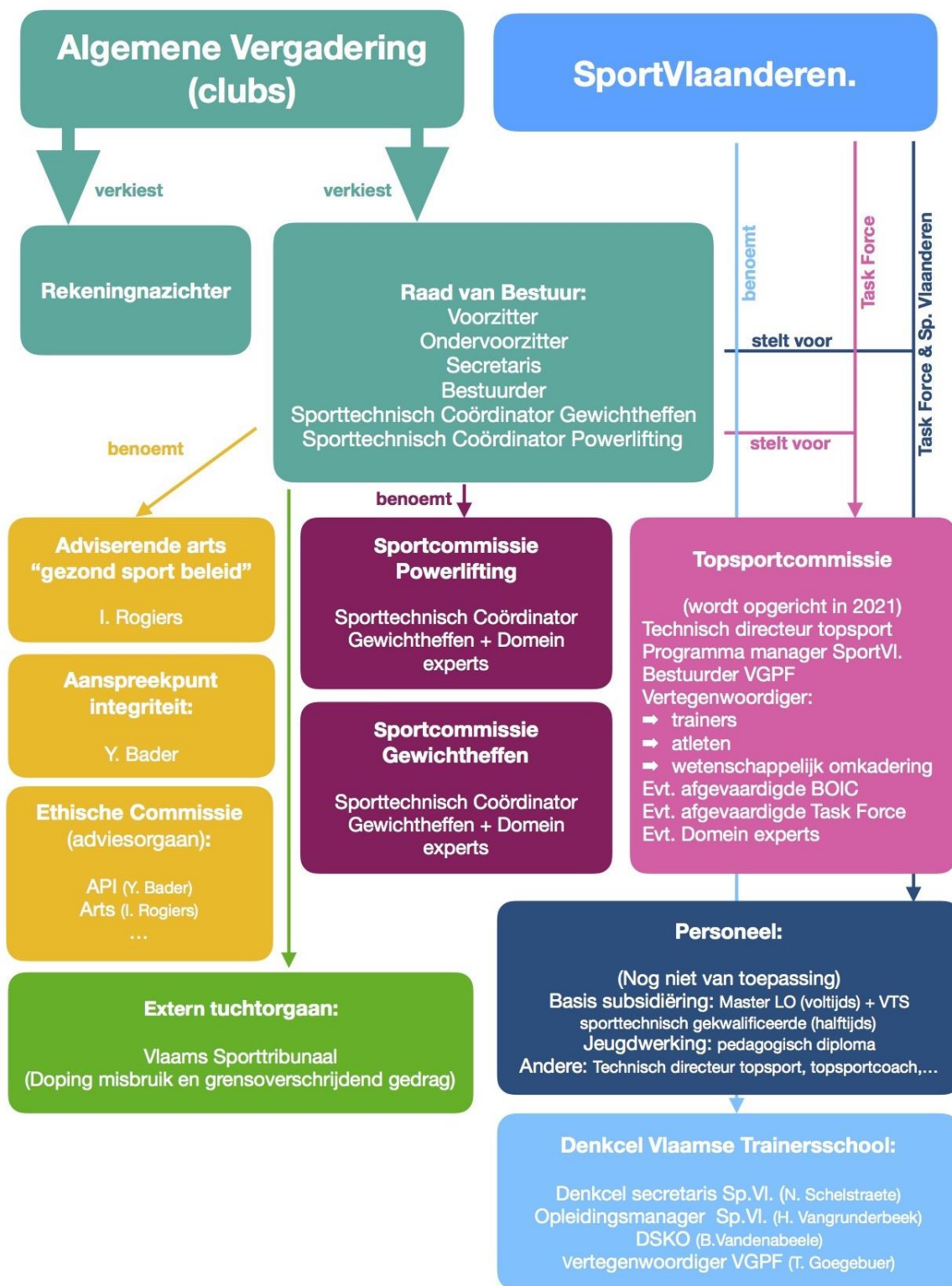
Het wordt een leidraad voor de werking van heel de VGPF, haar clubs en haar bestuur. Door middel van dit beleidsplan zal er worden vastgesteld of we op het goede spoor zijn en/of er moet worden bijgestuurd.

De VGPF werd in 2019 een door Sport Vlaanderen erkende sportfederatie. Het beleidsplan van 2020 voor de huidige olympiade 2021 – 2024 werd goedgekeurd waardoor we vanaf 01/01/2021 een gesubsidieerde federatie zijn geworden. Dit houdt in dat we in een hogere versnelling zijn geschakeld qua professionalisering, personeel, administratie, financiën, club en trainersondersteuning... Vele uitdagingen die de federatie het hoofd moet bieden om de kwaliteit en kwantiteit van de output te verhogen, en zich te verzekeren van een continue instroom van subsidies, die ten goede komen van onze sporttakken.

Het huidige beleidsplan maakt de brug tussen een niet en wel gesubsidieerde unisportfederatie. Een hemelsbreed verschil in de mogelijkheden en verantwoordelijkheden van een federatie van een kleinere sport in Vlaanderen. Met vereende krachten zet het al haar middelen in om de subsidies te verantwoorden, te gebruiken ten dienste van de sport, en onze sport kwalitatief en kwantitatief te doen groeien. Grote uitdagingen binnen een klein team, maar geen gewichtheffer of powerlifter die deze zware last niet kan dragen!

1.2. Organigram





Alle leden van het bestuur van de VGPF werken als vrijwilliger. Sinds 01/01/2021 heeft VGPF personeel in dienst.

Op zaterdag 17 oktober 2020 koos de Algemene Vergadering een nieuwe Raad van Bestuur voor de beleidsperiode 2021-2024.

2. Missie en visie

2.1. Missie en situering

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting federatie (VGPF) stelt zichzelf tot doel de krachtsporten 'gewichtheffen' en 'powerliften' in al zijn aspecten in Vlaanderen te bevorderen door te voorzien in een optimale dienstverlening en ondersteuning van de clubs, zodat een meer kwaliteitsvolle werking en een sportaanbod voor alle leeftijden en alle niveaus kan worden gerealiseerd.

De federatie werkt zowel aan recreatief en competitief sportaanbod, waarbij het competitieve aanbod momenteel prominenter aanwezig is. Onze groei in ledenaantal is echter mogelijk door een groeiend aantal aangesloten recreatieve sporters. We proberen beide vormen van sportaanbod hun aandacht te geven. Het is ook onze missie topsport gewichtheffen en powerliften verder uit bouwen.

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting federatie (VGPF) is een door de Vlaamse Regering en Sport Vlaanderen erkende en gesubsidieerde federatie.

Onze 2 sporttakken 'gewichtheffen' en 'powerliften' staan op de sporttakkenlijst. Gewichtheffen is een Olympische sport. Powerliften is een niet-olympische sport, maar staat wel op het programma van de World Games.

De Vlaamse Gewichtheffers Federatie is lid van de Koninklijke Belgische Gewichtheffers Verbond (KBGV) die erkend wordt door de Internationale Gewichtheffers Federatie (IWF) en de Internationale Powerlifting Federatie (IPF). IWF wordt erkend door het Internationaal Olympisch Comité (IOC). IWF wordt erkend door de Global Association of International Sports Federations (GAISF).

Sinds januari 2019 is de VGPF een erkende sportfederatie. De voorbije jaren hebben de vrijwilligers bij de VGPF hun best gedaan om de federatie te moduleren aan de hedendaagse verwachtingen en normen voor een subsidie aanvraag. Dit is gelukt, waardoor VGPF sinds 2021 gesubsidieerd wordt, en het personeel kon aannemen die de federatie verder kunnen professionaliseren.

2.2. Visie

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting federatie (VGPF) draagt volgende waarden uit:

- **Integriteit & Sportiviteit:**

We viseren een ethisch sportklimaat op vlak van fair play, sociale integriteit (solidariteit, diversiteit en inclusie) en individuele persoonlijke integriteit (fysieke, psychische en seksuele).

Alle actoren en belanghebbenden worden gesensibiliseerd voor het belang van fair play. Het steeds aanhouden van een sportieve houding tegenover concurrerende clubs, scheidsrechters, trainers en sporters is een belangrijke pijler.

Daarnaast is gebleken dat sportfederaties beter moeten waken over lichamelijke, seksuele en psychische integriteit van hun leden. Door middel van een nieuw en specifiek integriteitsbeleid wil de VGPF waken over de bescherming van al zijn leden.

Onder het motto 'Sport voor iedereen' willen we een sportklimaat waar diversiteit & inclusie belangrijk zijn (kansengelijkheid, gendergelijkheid...).

- Anti doping:

Gezien het gaat om risicosporten is het een evidentie om heel hard te blijven inzetten op anti-doping beleid om onze sport blijvend clean te houden.

- Deugdelijk bestuur:

We streven naar een optimale samenwerking binnen de eigen federatie en in relatie met externe instanties.

- Pedagogisch verantwoord sporten:

We willen dat onze sporters kunnen sporten in aangepaste oefen- en competitievormen met leden van hetzelfde (ontwikkelings)niveau op een veilige wijze met garantie voor kwaliteit, en rekening houdend met hun leefwereld.

- Gewichtheffen en Powerliften staan centraal:

We trachten meer jongeren en volwassenen aan te zetten om gewichtheffen en powerliften uit te oefenen in clubverband en competitieverband.

2.3. De basisopdrachten

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie richt zich op het uitvoeren van de volgende vijf basisopdrachten.

1. Sportactiviteiten

A. Recreatie

De recreatieve sportbeoefening wordt grotendeels in handen gegeven van de clubs.

B. Competitie

De VGPF organiseert jaarlijks minimaal de volgende competitieve wedstrijden:

- 3 interclubwedstrijden gewichtheffen
- 3 interclubwedstrijden powerlifting Classic
- 3 interclubwedstrijden powerlifting Equipped
- 1 Vlaams kampioenschap gewichtheffen
- 1 Vlaams kampioenschap powerlifting Classic
- 1 Vlaams kampioenschap powerlifting Equipped
- 1 Vlaams kampioenschap bench-press Classic
- 1 Vlaams kampioenschap bench-press Equipped

Daarnaast organiseert de VGPF jaarlijks afwisselend met de Waalse collega's van de VGPF minimaal de volgende competitieve wedstrijden:

- 1 Belgisch clubkampioenschap gewichtheffen
- 1 Belgisch clubkampioenschap powerlifting Classic
- 1 Belgisch clubkampioenschap powerlifting Equipped
- 1 Belgisch kampioenschap gewichtheffen
- 1 Belgisch jeugdkampioenschap gewichtheffen
- 1 Belgisch master kampioenschap gewichtheffen
- 1 Belgisch kampioenschap powerlifting Classic
- 1 Belgisch kampioenschap Equipped
- 1 Belgisch kampioenschap bench-press Classic
- 1 Belgisch jeugdkampioenschap bench-press Equipped
- 1 Belgisch jeugdkampioenschap powerlifting Classic
- 1 Belgisch jeugdkampioenschap Equipped
- 1 Belgisch jeugdkampioenschap bench-press Classic
- 1 Belgisch jeugdkampioenschap bench-press Equipped
- 1 Belgisch master kampioenschap powerlifting Classic
- 1 Belgisch master kampioenschap Equipped
- 1 Belgisch master kampioenschap bench-press Classic
- 1 Belgisch master kampioenschap bench-press Equipped

2. Kaderopleidingen en bijscholingen

De VGPF heeft in samenwerking met de Vlaamse Trainersschool de denkcel gewichtheffen en de kaderopleiding initiator gewichtheffen heropgestart. De VGPF maakt werk van de cursus initiator gewichtheffen, om binnenkort een cursus te kunnen organiseren. De Directeur Sportkaderopleiding (DSKO) is Bieke Vandenabeele.

Verder zullen er in de komende beleidsperiode meer opleidingen voor scheidsrechters georganiseerd worden.

3. Clubondersteuning

Tijdens de wedstrijden georganiseerd door de VGPF staan onze technisch coördinatoren (gewichtheffen en powerlifting) klaar om (nieuwe) clubs en coaches bij te staan op de wedstrijden. Ook op de website en de facebookpagina van de VGPF is de nodige informatie terug te vinden voor nieuwe leden.

De secretaris begeleidt de clubs en hun leden voor de algemene sportieve zaken en het personeel zal het informatief aanspreekpunt worden voor de clubs, om op die manier de clubs nog beter te kunnen begeleiden in de komende beleidsperiode.

4. Interne en externe communicatie

Op de website van de VGPF zijn de volgende zaken terug te vinden:

- Wedstrijdkalender
- Recordlijsten
- Uitslagen van de VGPF-wedstrijden
- Wedstrijdreglementen
- Documenten voor de sportverzekering
- Anti-doping
- Documenten Goed Bestuur
- Huishoudelijke reglementen en statuten
- Verslagen van commissies
- Uitnodigingen en notulen van de Algemene Vergadering en bestuursorgaan
- Contactgegevens van de bestuurders en Aanspreekpunt integriteit en de Directeur Sportkaderopleiding

Op de facebookpagina van de VGPF zijn de volgende zaken terug te vinden:

- Extra info over recente VGPF -wedstrijden
- Uitslagen en records van recente VGPF -wedstrijden
- Verslagen over internationale deelnames van VGPF-atleten
- Anti-doping info & maatregelen
- Varia

Aangesloten clubs ontvangen via e-mail de volgende zaken:

- Wedstrijdkalender (nationaal en internationaal)
- Uitnodigingen nationale wedstrijden
- Uitslagen van nationale wedstrijden
- Uitnodigingen en verslagen van vergaderingen
- Varia

De federatie zal minimaal twee keer per jaar een update van 'Luik II' opladen op het online platform zodat Sport Vlaanderen doorheen het jaar de uitvoeringsstatus mee kan opvolgen.

De Technisch Directeur Topsport zal in nauw contact staan met de Topsport dossierbeheerder van Sport Vlaanderen. De dossierbeheerder wordt op regelmatige basis de hoogte gehouden van de stand van zaken van het Topsportproject.

5. Sportpromotie

De VGPF promoot zijn sporttakken door gebruik te maken van social media (facebookpagina) en het stimuleren van zijn topatleten om de sport in de spotlight te plaatsen.

De VGPF houdt de media op de hoogte van de belangrijkste internationale wedstrijden via persberichten.

De VGPF promoot zijn sporttakken door correcte informatie te verspreiden betreffende krachttraining bij volwassenen en jongeren. Er circuleren nog heel wat negatieve vooroordelen en verouderde inzichten omtrent negatieve gevolgen van krachtsport.

Het personeel heeft als taak onder meer de sporttakken powerliften en gewichtheffen meer te promoten via verschillende kanalen.

2.4. De kwaliteitsprincipes

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie zet alles in het werk om zo kwalitatief mogelijk te zijn. De mogelijkheid van het inzetten van personeel door het verkrijgen van subsidies, zorgt voor een sterke stijging van de professionalisering van de federatie.

Zoals blijkt uit de onderstaande gegevensanalyse, gaan we elk jaar vooruit in drie kwaliteitsprincipes.

Draagvlak

Zoals blijkt uit de gegevensanalyse gaat het ledenaantal (en clubs) van de VGPF in stijgende lijn. De voorbije beleidsperiode liep de VGPF op tegen de grenzen van haar draagvlak. Omdat een groot percentage van onze leden competitiesporters zijn, heeft het stijgende aantal leden als gevolg dat er nog meer competities georganiseerd moesten worden, en dat de wedstrijden steeds meer tijd in beslag nemen. Hierdoor was het niet altijd eenvoudig om geschikte organisatoren te vinden voor de vele wedstrijden. De hulp bij de organisatie van de wedstrijden is een belangrijke opdracht van het personeel.

Kwaliteit van aanbod

Aangezien er al bijna twintig jaar geen door VTS erkende trainersopleidingen georganiseerd werden zijn er momenteel weinig VTS-kwalificeerde trainers. Door het continu meedraaien op internationaal vlak in de voorbije 50 jaar kan de VGPF evenwel rekenen op een groot percentage sporttechnisch ervaren trainers.

De VGPF heeft de voorbije jaren ook heel wat inspanningen geleverd om permanente vormingen aan te bieden in het binnen- en buitenland.

Er zijn 2 erkende IPF opleidingen gevolgd en de technisch coördinator heeft de hoogste IWF coach certificatie en mag zelf docent zijn van deze internationale opleidingen.

2020 werd de denkcel en sportkaderopleiding heropgestart maar door Corona zullen de eerste opleidingen pas later gegeven worden. De VGPF wil in de komende bestuursperiode volop inzetten in het opleiden van Vlaamse coaches, internationale coaches en scheidsrechters.

Goed bestuur

De Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie zet alles in het werk om aan goed bestuur te doen. Er zijn drie dimensies: transparantie, democratie en interne verantwoording en controle. Er zijn reeds grote stappen gezet in professionalisering in vorige beleidsperiode. De VGPF was 5 jaar geleden nog niet aanwezig op digitale kanalen.

Ondertussen zijn facebookpagina en een website opgezet, met een groter bereik naar de leden. Recent werd op de website ook een item goed bestuur toegevoegd om te voldoen aan de hedendaagse vereisten van een kwalitatief transparant bestuur.

Goed Bestuur Dimensie 1: Transparantie

- DE VGPF PUBLICEERT HAAR STATUTEN, INTERNE REGLEMENTEN, ORGANIGRAM, SPORTREGELS OP DE WEBSITE.
- DE VGPF PUBLICEERT DE AGENDA EN NOTULEN VAN DE ALGEMENE VERGADERING OP DE WEBSITE.
- DE VGPF RAPPOORTEERT OVER DE BESLISSINGEN VAN HAAR RAAD VAN BESTUUR OP DE WEBSITE.
- DE VGPF PUBLICEERT INFORMATIE OVER HAAR BESTUURSLEDEN OP DE WEBSITE.
- DE VGPF PUBLICEERT CONTACTGEGEVENS VAN DE RAAD VAN BESTUUR OP DE WEBSITE.
- DE VGPF PUBLICEERT INFORMATIE OVER HAAR LEDEN (CLUBS) OP HAAR WEBSITE.
- DE VGPF PUBLICEERT EEN JAARVERSLAG, INCLUSIEF FINANCIËEL VERSLAG EN VERSLAGEN VAN INTERNE COMITÉS OP HAAR WEBSITE .
- DE VGPF PUBLICEERT REGLEMENTEN EN VERSLAGEN OVER VERGOEDINGEN EN BONUSSEN VAN BESTUURSLEDEN .
- DE VGPF RAPPOORTEERT IN HET JAARVERSLAG OVER DE TOEPASSING VAN DEZE CODE MET INACHTNEMING VAN EVENTUELE WIJZIGINGEN INZAKE GOED BESTUUR.

Goed Bestuur Dimensie 2: Democratie

- DE BESTUURSLEDEN WORDEN OP DEMOCRATISCHE WIJZE EN VOLGENS RIGOUREUZE EN TRANSPARANTE PROCEDURES (HER)BENOEMD.
- DE ORGANISATIE LEGT EEN GESTANDAARDISEERDE INTRODUCTIEPROCEDURE VAST VOOR NIEUWE BESTUURSLEDEN.
- DE ORGANISATIE STREEFT NAAR EEN GEDIFFERENTIEERDE, EVENWICHTIGE EN COMPETENTE RAAD VAN BESTUUR.
- DE ORGANISATIE LEGT EEN QUORUM VAST IN DE STATUTEN OF HET BESTUURSREGLEMENT VOOR DE RAAD VAN BESTUUR EN DE ALGEMENE VERGADERING.
- DE ALGEMENE VERGADERING VERTEGENWOORDIGT DE LEDEN EN KOMT MINIMAAL EEN KEER PER JAAR SAMEN.
- DE RAAD VAN BESTUUR KOMT OP REGELMATIGE BASIS SAMEN.
- DE VGPF WORDT GEKENMERKT DOOR BESTUURLIJKE EENHEID.
- DE VGPF ZORGT VOOR DE BETROKKENHEID VAN HAAR INTERNE BELANGHEBBENDEN IN DE WERKING VAN DE ORGANISATIE.
- DE VGPF ONDERSTEUNT LEDENORGANISATIES OP HET GEBIED VAN BESTUUR EN MANAGEMENT.
- DE VGPF VOERT EEN BELEID INZAKE GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN OVEREENSTEMMING MET RELEVANTE REGELGEVING.
- DE VGPF VOERT EEN BELEID INZAKE DE BESTRIJDING VAN DOPING IN OVEREENSTEMMING MET RELEVANTE REGELGEVING.
- DE ORGANISATIE VOERT EEN BELEID INZAKE DE BESTRIJDING VAN MATCH-FIXING.
- DE VGPF HEEFT EEN BELEID INZAKE DE PROMOTIE VAN GELIJKHEID EN DIVERSITEIT BINNEN DE SPORT EN BINNEN DE ORGANISATIE.

Goed Bestuur Dimensie 3: Interne verantwoording en controle

- DE VGPF RESPECTEERT RELEVANTE WETGEVING.
- DE RAAD VAN BESTUUR STELT EEN MEERJARENBELEIDSPLAN OP.
- DE RAAD VAN BESTUUR STELT PROCEDURES IN INZAKE HET TUSSENTIJD AFTREDEN VAN BESTUURDERS.
- DE VGPF PAST EEN DUIDELIJKE BESTUURSSTRUCTUUR TOE WAARBIJ REKENING WORDT GEHOUDEN MET HET PRINCIPE VAN DE SCHEIDING DER MACHTEN.

- DE RAAD VAN BESTUUR HOUDT OP PASSENDE WIJZE TOEZICHT OP DE DIRECTIE.
- DE ALGEMENE VERGADERING HOUDT OP PASSENDE WIJZE TOEZICHT OP DE RAAD VAN BESTUUR.
- DE VGPFF HEEFT EEN FINANCIËEL OF AUDITCOMITÉ.
- DE RAAD VAN BESTUUR PAST EEN SYSTEEM VAN INTERNE CONTROLE TOE OP ZICHZELF.
- DE RAAD VAN BESTUUR EVALUEERT OP JAARLIJKSE BASIS HAAR EIGEN SAMENSTELLING EN WERKING.
- DE RAAD VAN BESTUUR LEGT EEN GEDRAGSCODE VAST VOOR DE LEDEN VAN DE RAAD VAN BESTUUR, DE DIRECTIE EN HET PERSONEEL.
- DE RAAD VAN BESTUUR LEGT PROCEDURES VOOR DE AFHANDELING VAN KLACHTEN VAST IN HET INTERN REGLEMENT.
- DE RAAD VAN BESTUUR LEGT JAARLIJKS EEN WERKPLAN EN BIJPASSEND VERGADERSHEMA VAST.
- DE RAAD VAN BESTUUR RICHT INDIEN AANGEWZEN ONDERSTEUNENDE COMITÉS OP.

2.5. Beleid gezond sporten

Inzake Gezond Sporten heeft de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie recent verschillende stappen ondernomen.

Voor het **beleid 'Gezond Sporten'** is er ook een **adviserende arts** aangesteld: Dr. Isabel Rogiers. Deze arts heeft veel affiniteit met onze sporttakken (Gewichtheffen en Powerlifting) en zal op duurzame basis samen werken met het bestuur voor alle medische adviezen en het actualiseren van het risicoprofiel van onze sporten. Andere experts kunnen ook aangetrokken worden.

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

2.6. Integriteitsbeleid

Inzake het integriteitsbeleid heeft de Vlaamse Gewichtheffers en Powerlifting Federatie recent verschillende stappen ondernomen. Hiervoor werd een afzonderlijk document opgesteld.

Er is een **federatie-API (aanspreekpunt integriteit)** aangesteld: Yasmine Bader. Er werd gekozen voor een vrouwelijke API met buitenlandse roots (met de Belgische nationaliteit), om zo de stap naar de API voor iedereen zo toegankelijk mogelijk te maken. Ze is studente aan de UGent en is reeds in het bezit van een bachelor diploma Farmacie. Ze volgde de API-opleiding in maart 2019 in Gent. Het aanspreekpunt integriteit krijgt de ondersteuning van de federatie en is kenbaar gemaakt aan de clubs en sporters via de website.

In 2021 wordt de verdere werking van de API ontplooid volgens de voorziene procedures. De API zal een gestandaardiseerd registratieformulier ter beschikking hebben en een handelingsprotocol van de federatie om de nodige stappen te nemen en te documenteren in het registratieformulier.



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

- Yasmine Bader (federatie API)
- Isabel Rogiers (adviserende arts)
- Wendy Michiels (jurist)

Gedragscodes

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

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

Tuchtorgaan

De VGPF werkt samen met het Vlaams Sport Tribunaal (VST), dat zaken behartigt volgens het tuchtreglement van de federatie van 30/01/2021.

Preventie – vorming – sensibilisering (PVS)

De sportfederatie zorgt voor een jaarlijks plan van aanpak 'Preventie – vorming – sensibilisering' via Acties (P), opleidingen, bijscholingen, vormingsmomenten (V), en campagnes (S).

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

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

2.7. Topsportbeleid

Het VGPF-topsportbeleid is volledig uitgewerkt in de het **Topsportbeleidsplan**. Topsport is één van de belangrijkste focussen van onze federatie. Zowel in het Powerliften als in het Gewichtheffen hebben we topsporters die op internationale wedstrijden medailles kunnen halen.

In 2021 richtte de VGPF in samenspraak met Sport Vlaanderen een topsportcommissie op. In deze topsportcommissie zal minimaal de volgende mensen zetelen:

- Technisch directeur topsport (aanvaard door de Task Force)
- Programma manager Sport Vlaanderen
- Bestuurder VGPF
- Vertegenwoordiger trainers
- Vertegenwoordiger atleten
- Vertegenwoordiger van de Wetenschappelijke omkadering

Deze commissie kan aangevuld worden met een:

- Afgevaardigde van het BOIC
- Afgevaardigde van de Task Force
- Domein experts

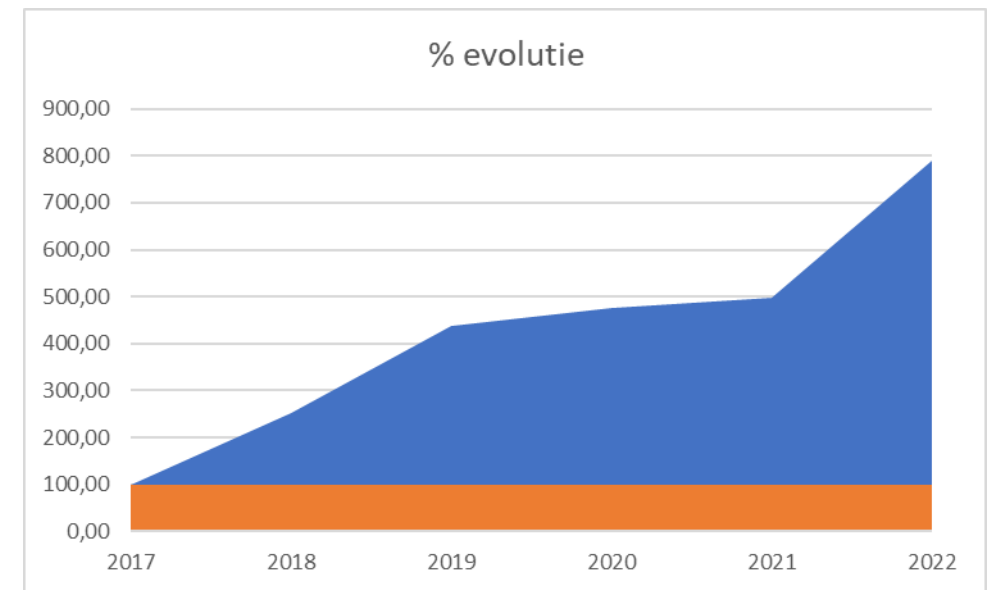
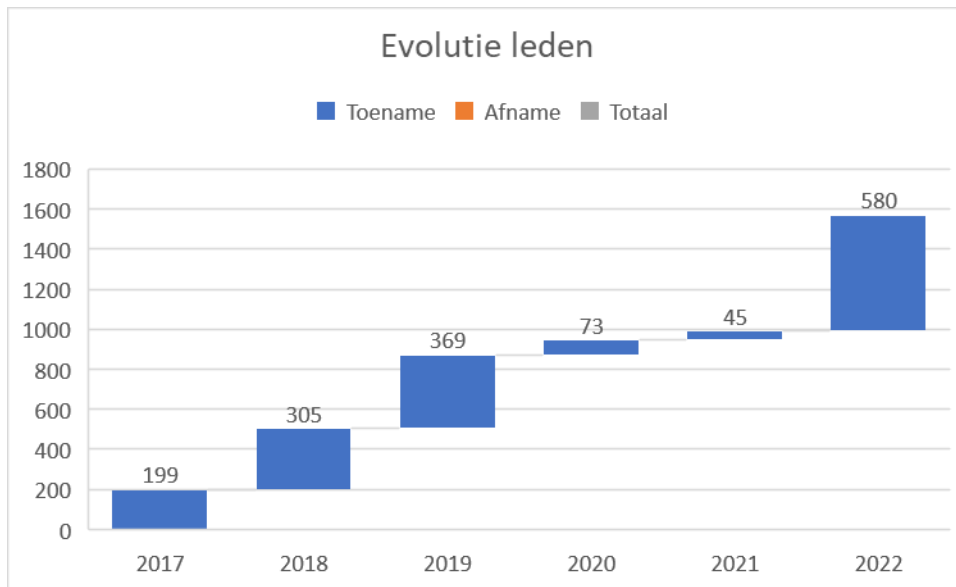
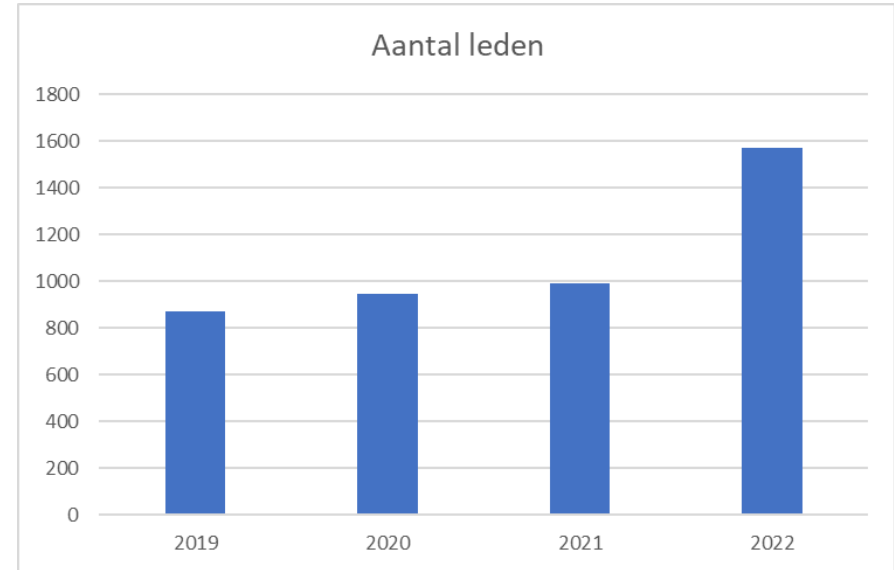
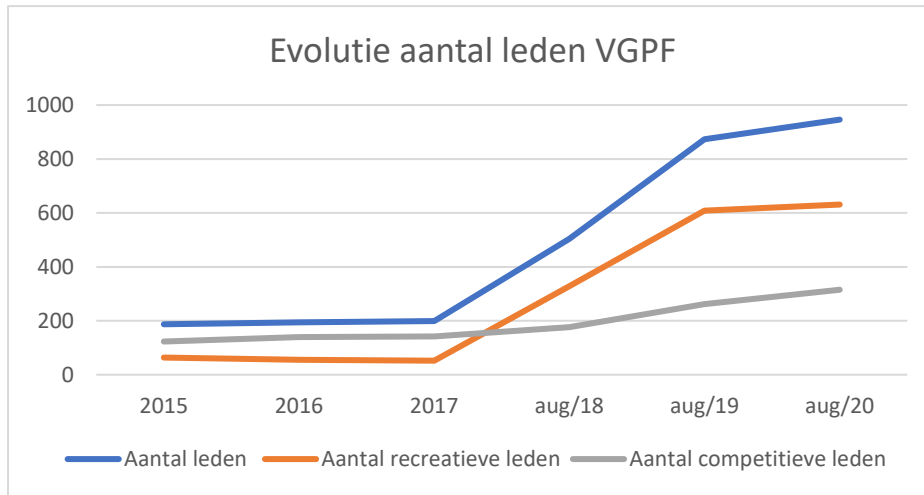
3. Gegevensverzameling

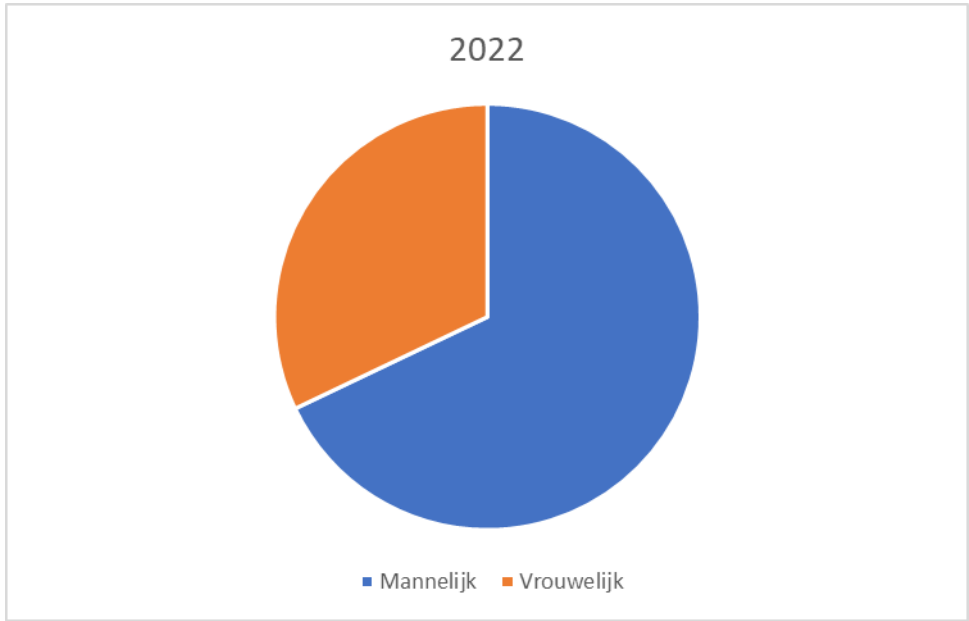
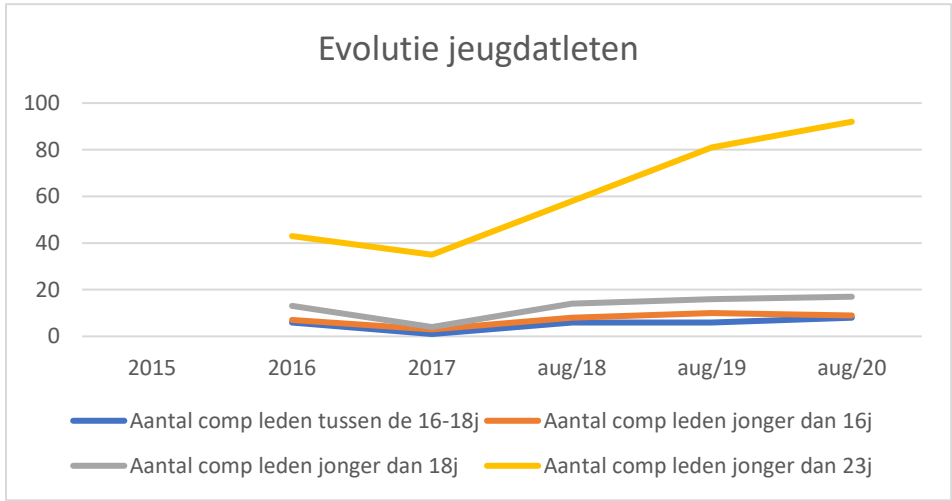
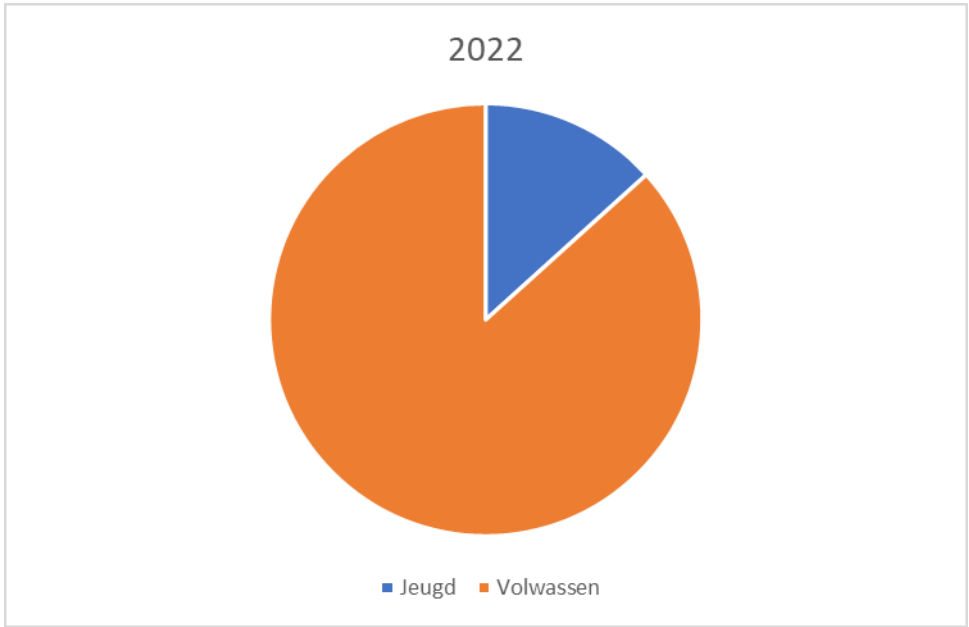
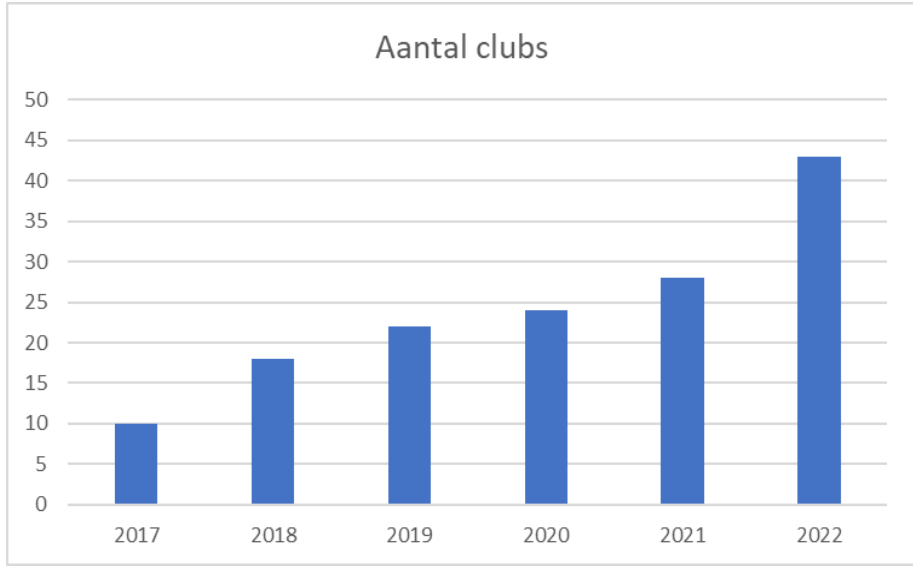
Gezien er in vorige bestuursperioden geen grondig beleidsplan was, waren de gegevens niet steeds gemakkelijk voor handen maar we hebben een poging gedaan om de gegevens te verzamelen die in eerste instantie zeer belangrijk lijken.

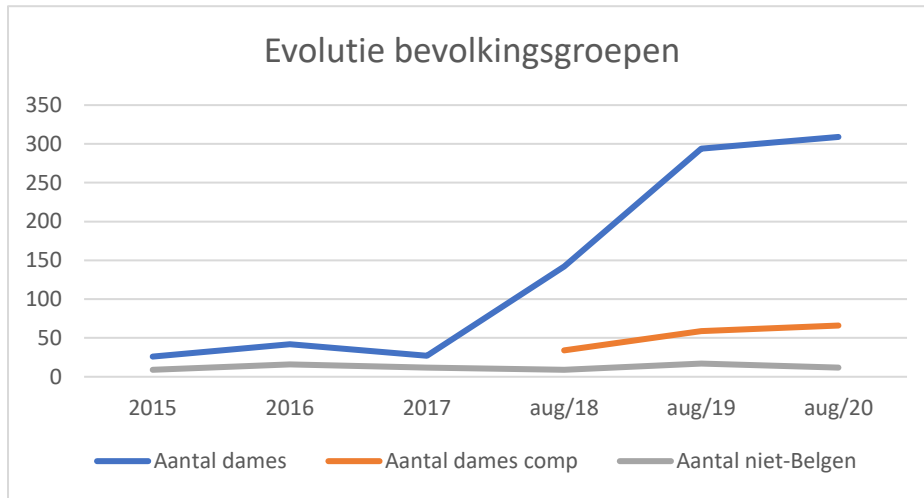
3.1. Leden (clubs en sporters)

Evolutie leden VGPF										
	2015	2016	2017	aug/18	aug/19	aug/20	aug/21	aug/22	aug/23	aug/24
Aantal clubs	12	11	10	18	22	24	28	43		
Aantal provincies met club	4	4	4	5	4	5	5	6		
Aantal leden	187	194	199	504	873	946	991	1207		
Aantal recreatieve leden	64	55	52	328	609	631				
Aantal competitieve leden	123	139	142	176	262	315				
% Comp leden	66%	72%	71%	35%	30%	33%				
Toename aantal comp leden		13%	2%	24%	49%	20%				
Toename aantal clubs		-8%	-9%	80%	22%	9%				

Evolutie jeugdleden Comp.	2015	2016	2017	aug/18	aug/19	aug/20	aug/21	aug/22	aug/23	aug/24
Aantal comp leden 16-18j		6	1	6	6	8				
Aantal comp leden U16		7	3	8	10	9				
Aantal comp leden U18		13	4	14	16	17				
Aantal comp leden U23		43	35	58	81	92				
% comp leden U18		9%	3%	8%	6%	5%				
% comp leden U23		31%	25%	33%	31%	29%				
Evolutie bevolkingsgroepen	2015	2016	2017	aug/18	aug/19	aug/20	aug/21	aug/22	aug/23	aug/24
Aantal dames	26	42	27	142	294	309		434		
Aantal dames comp				34	59	66				
Aantal niet-Belgen	9	16	12	9	17	12				
% dames	14%	22%	14%	28%	34%	33%		36		
% dames in comp				19%	23%	21%				
% niet-Belgen	5%	8%	6%	2%	2%	1%				

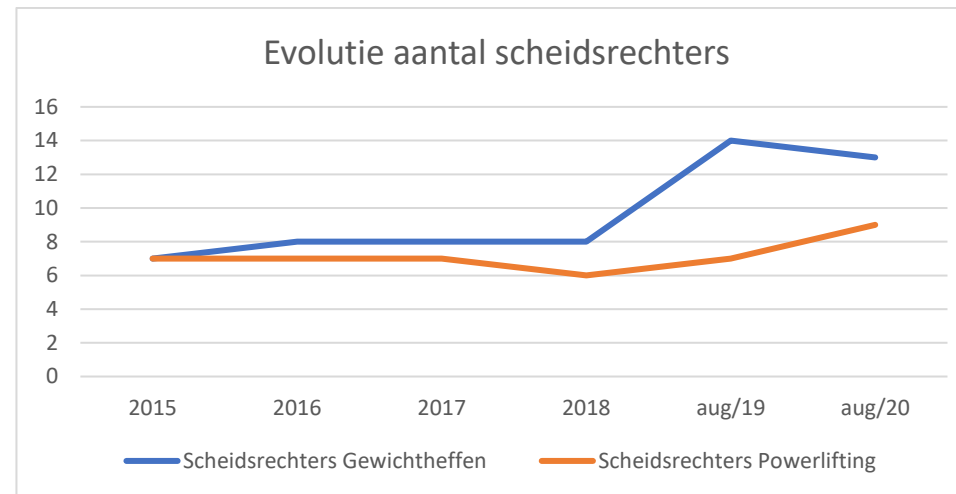






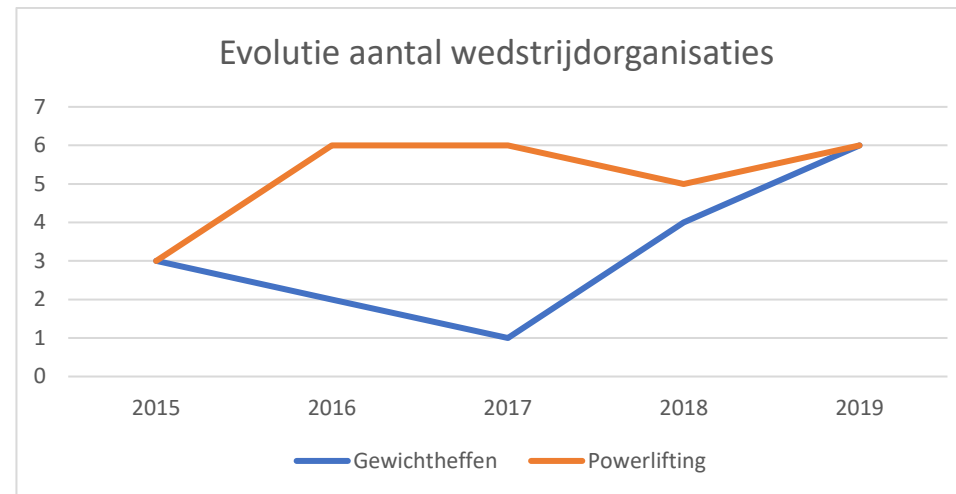
Evolutie aangesloten VGPF scheidsrechters

	2015	2016	2017	2018	aug/19	aug/20	aug/21	aug/22	aug/23	aug/24
Scheidsrechters Gewichtheffen	7	8	8	8	14	13				
Scheidsrechters Powerlifting	7	7	7	6	7	9				



Evolutie organisatie wedstrijden door de VGPF

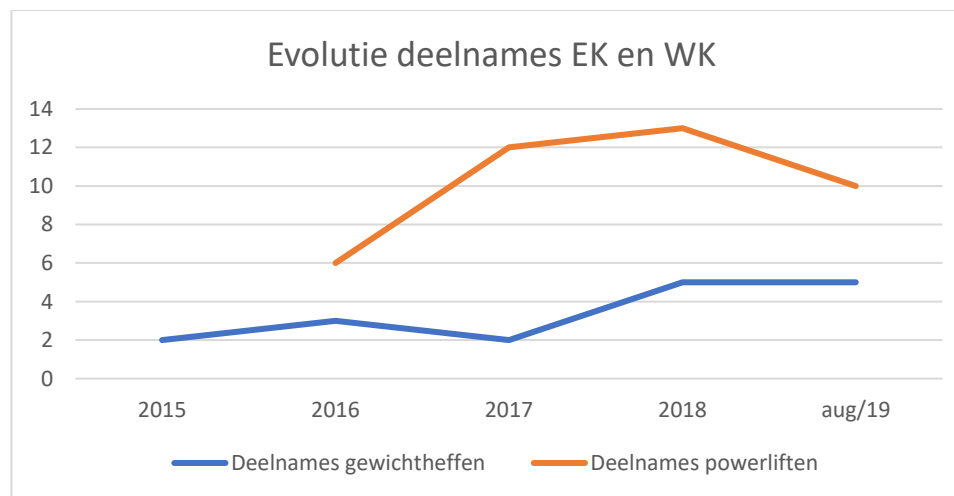
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Gewichtheffen	3	2	1	4	6	2				
Powerlifting	3	6	6	5	6	1				



3.2. Topsportresultaten

We houden rekening met deelnames aan EK, WK, Olympische Spelen & World Games (masterswedstrijden worden buiten beschouwing gelaten).

Evolutie aantal deelnames aan Europese- of Wereldkampioenschappen										
	2015	2016	2017	2018	aug/19	Aug 2020	aug/21	aug/22	aug/23	aug/24
Deelnames gewichtheffen	2	3	2	5	5	Corona				
Deelnames powerliften		6	12	13	10	Corona				



Topsportresultaten Gewichtheffen

Deelnames en resultaten per jaar

		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
EK	U15	1: 4 – 4 – 6	1: 2 – 2 – 3	1: 7 – 7 – 7	1: 4 – 3 – 4					
	U17			1: 2 – 2 – 3	1: 1 – 2 – 2					
	U20		1: 10 – 11 – 12							
	Sen	1: 4 – 5 – 8		2: 9 – 10 – 10 – 10 – 12 – 12	3: 6 – 8 – 8 – 25 – 22 – 22 – 13 – 16 – 14					
WK	U17				2: 1 – 1 – 1 – 6 – 6 – 6					
	Sen			1: 23 – 25 – 24						
	OS	14								
Totaal deelnames		3	2	4	10	Geen door Corona				
Totaal medailles		0	3	3	10					
Totaal top 8 (4-8)		6		3	7					
Extra					WR U17 snatch -49/-55					

Topsportresultaten powerlifting

Deelnames en resultaten per jaar

		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
EK	Classic U18		1: 6	1: 10						
	Bench Classic U18			1: 3	1: 4					
	Classic U23		1: 2		2: 7 – 8					
	Equipped U23		1: 5							
	Bench Classic U23		4: 1 – 2 – 1 – 3							
	Classic sen	2: 6 – 7	2: 5 – 8							
	Classic open			4: 4 (3Bch) – 10 – 14 – 9	2: 4 (3Sq) – 9					
	Equipped Sen	1: 5	1: 1							
	Equipped open			2: /						
	Bench Classic Sen		1: 7							
	Bench Classic open			2: 6 – 8	2: 9 – 10					
WK	Classic U18			1: 5						
	Equipped U23	1: 9								
	Classic Sen		1: 10		6: 13 – 18 – 17 – 23 – 5 (3DL) – 7					
	Classic open			2: 5 – 13						
	Equipped				2: 10 – 11					
	Selectie World Games	2: 8 – 9								
WG										
Totaal	deelnames	6	12	13	15	Geen door Corona				
Totaal	medailles	0	6	2	2					
Totaal	top 8 (4-8)	4	5	5	6					
Extra										

3.3. Bijscholingen

Sporttechnische bijscholingen

2016: geen bijscholing

2017: Theoretische Bijscholing “wedstrijdcoaching” (5u) 28/01/2017

Plaats: HoGent – Sint-Denijslaan 251 – 9000 Gent

Docenten: Jeroen Van Heesvelde – Bieke Vandenabeele

Aantal deelnemers: 15 personen

Deze bijscholing was volledig kosteloos voor de deelnemers van de VGPF. De docenten hebben geen vergoeding gekregen voor het geven van deze bijscholing. De HoGent heeft eveneens geen kosten aangerekend voor het gebruik van de locatie.

2018: Theoretische Bijscholing “Krachttraining” VTS – Dag van de Trainer (2u) 15/12/2018

Plaats: Wielerpiste E. Merckx – Strandlaan 3 – 9000 Gent

Docenten: Tom Goegebuer – Bieke Vandenabeele

Aantal deelnemers: +/- 30 personen

2018: Praktische Bijscholing “Praktijk gewichtheffen” VTS – Dag van de Trainer (5*2u) 15/12/2018

Plaats: Topsportthal – Zuiderlaan 14 – 9000 Gent

Docenten: Tom Goegebuer – Bieke Vandenabeele

Aantal deelnemers: +/- 50 personen

2017-2020

Praktische Bijscholingen voor atleten en coaches gewichtheffen (8 sessies van 90 min). Van 2017- 2020 werden 27 bijscholingen georganiseerd voor in totaal 175 deelnemers

Docenten: Bieke Vandenabeele (Newtom)

Aantal deelnemers: +/- 175 personen

Scheidsrechteropleidingen

2016: 2 opleidingen

1 opleiding tot scheidsrechter gewichtheffen

1 opleiding tot scheidsrechter powerlifting

2017: 2 opleidingen

2 opleidingen tot scheidsrechter gewichtheffen

Geen opleiding tot scheidsrechter powerlifting

2018: 4 opleidingen

4 opleidingen tot scheidsrechter gewichtheffen

Geen opleiding tot scheidsrechter powerlifting

2019: 5 opleidingen

3 opleidingen tot scheidsrechter gewichtheffen

2 opleiding tot scheidsrechter powerlifting

2020: 2 opleidingen

Geen opleidingen tot scheidsrechter gewichtheffen

2 opleiding tot scheidsrechter powerlifting

4. Gegevensanalyse

4.1. Aangesloten leden

Het totaal aantal leden is sinds 2017 enorm gestegen. Aanvankelijk werd de zeer grote sprong gemaakt door een grote stijging in recreatieve leden. Dit is mede dankzij de opgang van krachttraining met free weights en vooral door de Crossfit die gewichtheffen en powerlifting als onderdeel hebben. Vele Crossfit clubs sluiten zich aan bij de federatie voor de verzekering en deelnames aan onze competities. Ondertussen heeft deze trend ook een duidelijke stijging in aantal competitieleden veroorzaakt.

Het grootste deel van onze leden zijn ouder dan 18 jaar. Dit is enigszins normaal omdat onze sporten geen spelelement hebben en kracht vooral na de puberteit enorm toeneemt. Anderzijds hebben onze sporttakken ook andere aspecten (neuro-motorische sturing, evenwicht, lenigheid, explosiviteit) die best op jeugdige leeftijd ontwikkeld wordt. Helaas vinden nog iets te weinig jongeren een weg naar onze sport, omdat in het verleden krachtsport voor jongeren soms werd afgekeurd. Ondertussen is er wetenschappelijk bewijs dat krachtsport voor jongeren niet schadelijk is en zelf heel positief kan zijn voor de sportieve ontwikkeling. De negatieve associatie is helaas nog niet volledig verdwenen en veel ouders zijn nog wantrouwig t.o.v. krachtsport voor jeugdathleten. We zien hierin wel een mentaliteitswijziging, maar het zal nog even duren vooraleer de vooroordelen volledig weggewerkt zijn.

We zien eveneens een positieve evolutie van het aantal dames die gewichtheffen en powerlifting beoefenen. In het gewichtheffen bestaat het nationaal team sinds 2017 voor de meerderheid uit dames. Daarnaast zijn er ook meer vrouwelijke coaches en omkadering.

Het aantal niet-Belgen bleef gedurende de laatste jaren ongeveer status quo.

4.2. Officials

Het aantal aangesloten actieve scheidsrechters is al enkele jaren te weinig en de nieuwe scheidsrechters compenseren maximaal de drop out.

Het aantal vrouwelijke scheidsrechters is duidelijk toegenomen sinds 2016, maar gezien de grote vervrouwelijking van de competitiesport moet hier verder op ingezet worden (niet alleen voor gendergelijkheid maar ook voor de weging van vrouwelijke deelnemers).

In de beleidsperiode 2021-2024 zal er prioriteit gegeven worden aan het opleiden van scheidsrechters om op die manier het organiseren van wedstrijden beter haalbaar te maken.

4.3. Organisatie wedstrijden

Er waren in de voorbije beleidsperiode grote moeilijkheden voor het vinden van wedstrijdorganisatoren bij de VGPF. Dit komt omdat veel clubs niet over het voldoende materiaal beschikken om zelf een wedstrijd in te richten, en dus steeds moeten rekenen op de goodwill en inzet van enkele vrijwilligers om persoonlijk materiaal te transporteren naar de wedstrijdlocatie.

Het organiseren van voldoende wedstrijden wordt een grote uitdaging, zeker gezien het continue toenemende aantal leden en wedstrijdinschrijvingen. Het beperkte aantal scheidsrechters en het beperkt aantal organisatoren zijn een struikelblok om de wedstrijden te kunnen uitsplitsen over verschillende dagen.

Tijdens de COVID-periode zijn ook enkele wedstrijden afgelast omdat de clubs over te weinig ruimte beschikken om de nodige afstand te bewaren tussen de atleten.

4.4. Topsportresultaten

We zien bij onze topsporters een positieve evolutie. Bij het gewichtheffen is dit mede dankzij de ondersteuning van twee jeugdathleten door het BeGold-project, en dankzij de ondersteuning van Sport Vlaanderen voor het prestatieprogramma.

Bij alle andere atleten moeten we 100% terugvallen op de financiële middelen van de atleet zelf. Door deze beperking kan de federatie te weinig invloed uitoefenen op de internationale deelnames en topsportprestaties.

Er zijn evenwel toch zeer goede resultaten geboekt. In het gewichtheffen hebben we de vorige 3 olympiades telkens een Belgische deelnemer gehad op de Olympische Spelen. Tijdens het laatste Europese Kampioenschap hadden we voor het eerst 3 Vlaamse deelnemers, en op het EK jeugd 2 deelnemers. Bij het Powerliften hebben we - ondanks ontbreken van elke financiële steun voor de sporters - al vele jaren telkens medaillewinnaars op zowel de Europese als de Wereldkampioenschappen. Zelf wereldrecords werden gebroken.

4.5. Bijscholingen

De VGPF is er in geslaagd om enkele opleidingen en bijscholingen te organiseren maar dit kan nog beter. In 2021 wordt de aanmaak van de VTS-cursus Initiator Gewichtheffen gestart.

4.6. Promotie

Het personeel van VGPF trekt de lijn door die reeds door de vrijwilligers werd opgestart voor 2021. Hun inspanningen hebben mee geleid tot de grote groei in leden- en clubaansluitingen. De beste promotie voor onze federatie zijn de uitstekende resultaten van onze gewichtheffers en powerlifters.

Door de goede resultaten in het gewichtheffen en powerliften kwamen onze sporten en sporters regelmatig in de media. Daarnaast is er veel externe communicatie via sociale media en de website.

De VGPF zal verder ook zijn sporttakken moeten promoten door correcte informatie te verspreiden via al zijn kanalen betreffende krachttraining bij volwassenen en jongeren. Er circuleren nog heel wat negatieve vooroordelen en verouderde inzichten omtrent negatieve gevolgen van krachtsport.

5. SWOT analyse 2017 – 2020

5.1. Sterktes

Financieel

1. Gewichtheffen en powerlifting is een relatief goedkope sport. Mits beperkte investeringen of subsidiëringen kunnen grote veranderingen gerealiseerd worden.
2. Financieel minder daadkrachtige mensen kunnen ook snel terecht in onze federatie.

Topsport

3. Onze federatie is, als enige krachtsport federatie in Vlaanderen, erkend door de Internationale Gewichthef Federatie (IWF) en de Internationale Powerlifting Federatie (IPF) die op hun beurt erkend worden door het internationaal Olympisch Comité (IOC) en de Global Association of International Sports Federations (GAISF). Bijgevolg is gewichtheffen opgenomen in het Olympisch Programma en is powerlifting opgenomen op het programma van de World Games.
4. Enkele leden in onze federatie hebben functies en uitstekende contacten bij de IWF en de IPF.
5. In onze federatie is er internationaal gerespecteerde sporttechnische kennis aanwezig, zowel in het gewichtheffen, als het powerliften.
6. Mits een goede talentdetectie is het mogelijk om op relatief korte termijn (4 tot 6j) atleten te ontwikkelen tot internationaal topniveau (vooral bij de vrouwen).
7. Ondanks ons beperkt ledenaantal is er veel topsporttalent aanwezig, onze federatie wordt goed vertegenwoordigd op internationale wedstrijden.
8. Door het beperkt aantal clubs en de vele topatleten wordt er automatisch gecentraliseerd getraind door onze toppers.
9. Resultaten op internationale jeugdtoernooien gewichtheffen zijn in stijgende lijn (oa dankzij ondersteuning BeGold).
10. VGPF-competities van hoogstaand sportief niveau door vele topsporters.

11. Constructieve samenwerking met BOIC (project BeGold, multidisciplinaire stages, samenwerking OS) en Sport Vlaanderen voor gewichtheffen.
12. Constructieve samenwerking met de Waalse Federatie op vlak van topsport (bepalen limieten, bepalen standaards records, enz.)
13. Constructieve samenwerking nationaal tussen de Technisch Coördinatoren (goede samenwerking op internationale wedstrijden).
14. Topsportwerking VGPF heeft internationaal netwerk binnen topsport (uitwisseling info, enz.).
15. Goede contacten en samenwerking met andere landen zoals: Frankrijk, Duitsland, Spanje en Finland (organisatie stages, deelname aan wedstrijden).

Sport

16. Er is globaal gezien een stijgende trend in het aantal leden.
17. Er is globaal gezien een stijgende trend in het aantal clubs en de vertegenwoordiging die in sommige regio's weggevallen was, komt stilaan terug.
18. Hoog percentage van onze leden doet aan competitiesport.
19. Een sterk vertegenwoordigde competitie voor masters.
20. Laagdrempelige wedstrijden.
21. Jongeren met migratieachtergrond vinden hun weg naar de sporten.
22. Onze sportbewegingen en kennis kan gebruikt worden bij andere federaties om hun topsportprestaties te verbeteren.

Bestuur

23. Vernieuwd bestuur met mix van jonge en ervaren leden.
24. Er werden geen schulden gemaakt ondanks de erg geringe inkomsten.

5.2. Zwaktes

Financieel

Veel zwaktes zijn het gevolg van de financieel zwakke situatie van de VGPF. Voor de inkomsten zijn we al jaren enkel afhankelijk van de zeer beperkte inkomsten van lidmaatschapsgelden. Zonder subsidiëring en sponsoring zijn we in een vicieuze cirkel beland, want door het gebrek aan financiële middelen, kunnen we niet de acties ondernemen die we zouden willen en is het voldoen aan de subsidievoorwaarden een grote uitdaging.

Personeel

1. Geen personeel in dienst, waardoor 100% van het werk onbezoldigd (geen vervoerskosten of vrijwilligersvergoeding mogelijk) op de schouders van vrijwilligers terecht komt.
2. Cruciale takenpakketten liggen zonder back-up bij enkele personen (o.a. boekhouding, dossiers, ledenbeheer, organisatie wedstrijden, ...). Geen geld om deze taken te automatiseren via software aankoop. .
3. Geen specifieke expertise boekhouding/ fiscaliteit/ IT bij bestuur.
4. Geen financiële middelen ter beschikking voor webmaster, ontwerp logo, programma online leden invoer, programma online wedstrijd inschrijving, ... Hierdoor komt er opnieuw extra werkdruk op de secretaris.
5. Geen georganiseerde talent screening bij de jeugd wegens geen personeel of uitgewerkt jeugdbeleid.

Subsidies en sponsoring

6. Aangezien gewichtheffen en powerlifting in België een minder bekende sport is, zonder grote lokale evenementen, is het heel moeilijk om sponsors te vinden.
7. Door een gebrek aan reserves op de bankrekening van de VGPF is het quasi onmogelijk om in aanmerking te komen voor andere vormen van subsidies (zoals bijvoorbeeld infrastructuursubsidies) aangezien dit nooit 100% gesubsidieerd is, en bijgevolg telkens een eigen inbreng nodig is.

Topsport

8. Het is moeilijk om een degelijk topsportbeleid uit bouwen, aangezien we onze topsporters in het powerliften geen financiële ondersteuning te bieden hebben. Wanneer sporters hun minima voor internationale wedstrijden behalen moeten ze alle kosten (transport, hotel, inschrijving, enz.) zelf betalen. Indien topatleten hiervoor niet de financiële mogelijkheden hebben, zien we talent (en potentiële medailles) door de vingers glippen.
9. Ongelijkheid tussen de Belgische deelnemers in het gewichtheffen. Bij LFPH bestaat er wel een mogelijkheid om ondersteuning te krijgen voor talentvolle jeugdige gewichtheffers, bij de VGPF niet. Bijgevolg moet een VGPF-gewichtheffer die deelneemt aan jeugdwedstrijden (zoals Europese- of Wereldkampioenschappen) alle kosten voor zijn eigen rekening nemen en de LFPH-deelnemer niet.

Organisatie van wedstrijden

10. Problemen bij het organiseren van voldoende wedstrijden door:
 - Het vinden van een organiserende club

Doordat we geen financiële hulp kunnen bieden, zijn veel clubs niet geneigd om hun locatie ter beschikking te stellen voor wedstrijden. Wanneer clubs hun deuren moeten sluiten voor hun andere klanten en nog moeten investeren voor de inrichting, haken velen af.

- Het stellen van minimale eisen aan een organiserende club

Door het gebrek aan kandidaat-organisatoren kunnen we geen hoge minimale eisen stellen voor het organiseren van wedstrijden. Hierdoor zijn er vaak te weinig helpers, opwarmingsruimte, te weinig materiaal, enz. Dit leidt tot frustratie van de deelnemers, en is geen goede reclame voor potentiële nieuwe leden.

- Het opleiden van clubs

Veel (nieuwe) clubs hebben ook geen vrijwilligers ter beschikking die de kennis hebben om de wedstrijdleiding op zich te nemen, waardoor dit vaak terugvalt op de schouders van de technisch coördinatoren of secretaris. Indien één van hen niet beschikbaar is, kan de wedstrijd bijgevolg niet doorgaan.

- Het vinden van scheidsrechters

Het is moeilijk om voldoende scheidsrechters te vinden voor onze wedstrijden aangezien er geen vergoeding (vervoerskosten of vrijwilligersvergoeding) voorzien is. Door een gebrekkig aantal scheidsrechters zijn ze ook genoodzaakt om soms tot 10u aan één stuk te werken.

- Het vinden van vrijwilligers

Door een mentaliteitswijziging bij de jeugd is het niet eenvoudig om vrijwilligers te vinden, die willen helpen zonder een vrijwilligersvergoeding.

- Het vinden van geschikt wedstrijd materiaal

Het wedstrijd materiaal moet volgens de reglementering voldoen aan de eisen van de IWF/EWF. Dit materiaal is vaak te duur voor onze nieuwe clubs waardoor andere clubs hun persoonlijk materiaal moeten meebrengen naar de wedstrijden. Het transporteren van gewichtschijven en -stangen is niet altijd eenvoudig en vergt veel goodwill van de andere clubs.

Uitgaven en inkomsten

11. Netto inkomsten van de ledenaansluiting zeer laag (kosten verzekering, licentieboekjes (verplichting KBGV...)). Hoger aansluitingstarieven kunnen ook een drempel zijn voor de leden en daarmee zou er voor de recreatieve leden ook meer concurrentie komen van de commerciële centra.
12. Extra bijdrage aan dopingagentschap en het Vlaams Sporttribunaal door groot aantal elitesporters is een mogelijke te verwachten uitgave.

Toenemend ledenaantal

Door de vele inspanningen van het nieuwe bestuur en door de toenemende populariteit van de sport is het ledenaantal van de VGPF sterk gestegen. Hieraan zijn echter ook enkele nadelen gekoppeld.

13. Hierdoor hebben we meer deelnemers aan onze wedstrijden. Zowel gewichtheft- als powerlifting wedstrijden vergen veel tijd. Zo moet er minimaal 10 min per extra deelnemer in

het gewichtheffen gerekend worden en 15 min per extra deelnemer in het powerlifting + daarnaast nog extra tijd voor het organiseren van een extra weging.

Gevolgen hiervan:

- Wedstrijden duren heel lang
- Ontevredenheid van atleten en coaches door extreem lange wedstrijddagen
- Nog meer moeilijkheden om voldoende scheidsrechters te vinden
- Moeilijkheden om voldoende grote wedstrijdlocaties te vinden
- Moeilijkheden om voldoende wedstrijd materiaal te vinden
- Hogere kostprijs voor sommige organisatoren voor het langer afhuren van de wedstrijdlocatie
- Veel extra werk voor de secretaris voor het geven van extra info aan nieuwe clubs
- Als gevolg van het toenemende ledenaantal zijn we vanaf 2019 genoodzaakt om verschillende wedstrijden op te splitsen tussen de VGPF en de LFPH. Hierdoor moet de VGPF meer wedstrijden organiseren.

Opleidingen omkadering

Scheidsrechters:

1. De gemiddelde leeftijd van onze scheidsrechters lag hoog. Drop-out moeilijk te compenseren terwijl er extra scheidsrechters nodig zijn. We ondervinden moeilijkheden om geschikte en gemotiveerde nieuwe kandidaten te vinden.
2. Moeilijkheden om vrouwelijke kandidaat-scheidsrechter te vinden (noodzakelijk voor de weging van de vrouwelijke atleten)

Coaches:

3. Weinig VTS-geplomeerde of andere geplomeerde lesgevers door gebrek aan relevante opleidingen.
4. Onvoldoende opleiding en doorgave van kennis tussen de VGPF-coaches door drop out en gebrek aan professionele ondersteuning.
5. Overaanbod aan verschillende cursussen (fitness, crossfit, personal coach) waar de gewichthef- en/of powerlifting vaak foutief wordt aangeleerd.

Jeugdwerking en onderwijs

14. Gewichtheffen en powerlifting wordt niet aangeleerd in de opleiding LO (universiteit / Hogeschool).
15. Weinig kennis van de gewichthef- en powerlifting beweging door docenten aan Universiteiten en Hogescholen Lichamelijke Opvoeding in België.
16. Weinig kennis van de gewichthef- en powerlifting beweging in de medische sector waardoor de sport vaak onterecht wordt afgeraden.
17. Publieke opinie over uitoefenen van krachtsporten op jonge leeftijd is -onterecht- niet goed.

18. Gewichtheffen en powerlifting is niet opgenomen in het SportKompas waardoor potentiële jeugdathleten weggetrokken worden uit onze federatie.

Materiaal en locaties

19. Clubs hebben vaak beperkt trainingsaccommodatie & materiaal.
20. Clubs kampen vaak met hoge huurprijs van de trainingslocatie.
21. Door de vergrijzing van sommige club-secretariaten, en bijgevolg de onmogelijkheid tot het werken met een PC komt er veel extra werk op de schouders van de secretaris terecht (bv. inschrijven nieuwe leden via de post, moeilijkheden tot informatie overdracht...).

5.3. Kansen

1. Stijgend aantal clubs = kleine extra bron van inkomsten voor de VGPF & gemiddelde verjonging.
2. BeGold ondersteuning in het gewichtheffen helpt ontwikkeling van de topsport gewichtheffen.
3. Populariteit van het Crossfit geeft een boost aan de populariteit van gewichtheffen en powerlifting.
4. Gewichtheffen is een Olympische sport.
5. Het belang van het toepassen van gewichtheffetechnieken voor topsporters in andere sporttakken is wetenschappelijk onderbouwd en wordt steeds meer erkend in België
6. Steeds meer vraag naar kennis van goede tiltechnieken (die worden toegepast in onze bewegingen)

5.4. Bereidingen

Financieel

1. De grootse bedreiging is het gebrek inkomsten en aan financiële ondersteuning van de federatie. De toekomst van de federatie kan hierdoor in gedrang komen.
2. Een sportorganisatie (van een sport met relatief hoge instapdrempel) die 100% steunt op vrijwilligers heeft geen stevige basis voor een langdurig bestaan.
3. Dropout vrijwilligers, scheidsrechters en bestuursleden door te hoge persoonlijke/financiële investeringen.

Topsport

4. De vele topsporters die aanwezig zijn, raken gedemotiveerd bij het uitblijven van ondersteuning.
5. Niet kunnen deelnemen aan Europese- of Wereldkampioenschappen door gebrekkige ondersteuning.

Sport

6. Vlaanderen heeft geen krachtsport cultuur.
7. Gewichtheffen en powerlifting zijn geen laagdrempelige sport (geen spelaspect).
8. De middelen waarover de clubs beschikken om te professionaliseren zijn beperkt.
9. Geen eindtermen in het onderwijs, die verwijzen naar gewichtheffen/powerlifting.
10. Externe aanbieders van bijscholingen/vormingen rond krachtsport hebben niet altijd dezelfde kwaliteit: geen kwaliteitscontrole, visie niet altijd overeenkomstig met VGPF.
11. Wedstrijdorganisatie door clubs is duur en vaak verlieslatend.
12. Toenemende concurrentie van goedkope commerciële fitnesscentra.
13. Nog steeds een ongegronde negatieve perceptie over krachtsport bij jeugd atleten aanwezig.
14. Wedstrijden niet kunnen inrichten doordat clubs en scheidsrechters geen financiële compensatie krijgen.
15. Niet kunnen inrichten van wedstrijden omdat er niemand aanwezig is met de nodige kennis voor de wedstrijdleiding.

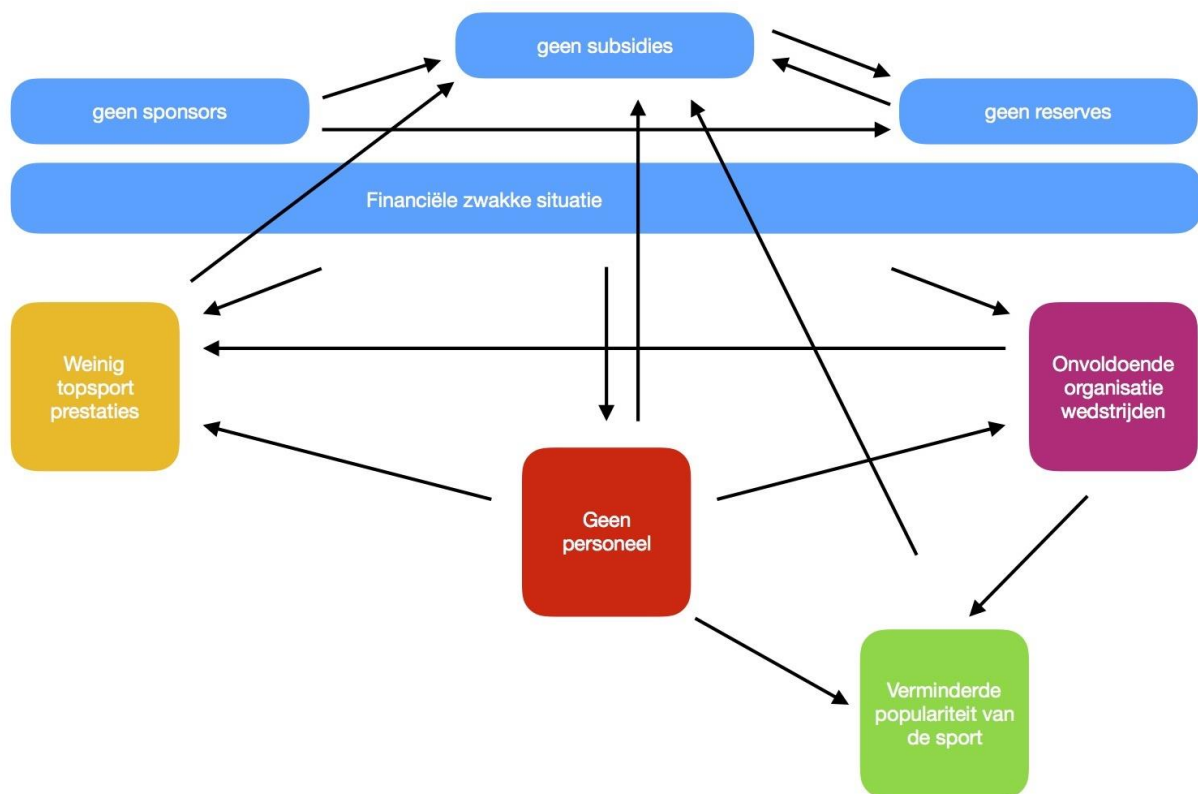
Bestuur

16. Door de grote workload voor oa. de secretaris en de technisch coördinatoren bestaat de kans op drop-out in het bestuur, en goede kandidaten die het onbezoldigd werk willen of kunnen leveren, zijn moeilijk te vinden.
17. De administratieve verplichtingen zijn tijdrovend.

6. Beleidsuitdagingen

6.1. Beleidsuitdaging

Onze grootste beleidsuitdaging is het vinden van financiële ondersteuning voor basiswerking en voor topsport. Uit SWOT-analyse blijkt dat bijna al onze zwaktes en bedreigingen voortvloeien uit onze slechte financiële situatie.



6.2. Stappenplan

Najaar 2020:

- **1 september 2020:** indienen beleidsplan en subsidie aanvraag voor de komende beleidsperiode.
- **September tot december 2020:** aanbrengen van correcties in het beleidsplan na opmerkingen van Sport Vlaanderen.
- **September 2020:** Evaluatie Topsporters bij prestatie manager Sport Vlaanderen
- **Oktober 2020:** Evaluatie Jeugdathleten bij BeGold.
- **Oktober tot december 2020:** Voorstellen topsportprojecten bij de TaskForce.
- **17 oktober 2020:** Algemene vergadering VGPF + verkiezing nieuw bestuur.
- **November 2020:** Sollicitaties uitschrijven + sollicitatiegesprekken (indien akkoord tot subsidies door Sport Vlaanderen).
- **November 2020:** kantoorruimte zoeken voor personeel (indien akkoord tot subsidies door Sport Vlaanderen).
- **September tot december 2020:** Uitwerken wedstrijdkalender 2021.

2021

- Indienstname + opleiden personeel.
- Uitbouwen van de verschillende commissies.
- Administratie uitwerken (boekhouding, ledendatabank).
- VTS cursus opstarten en uitbreiden.
- Opstarten talentdetectie.
- Topsportwerking verbeteren.
- Clubs ondersteunen.
- Website en communicatie professionaliseren.

2022 - 2024:

- Aanpassing van het imago.
- Uitwerken betere structuur VGPF.
- Administratie professionaliseren (ledendatabank).
- Mogelijkheden bestuderen voor oa. Topsportschool, trainingscentrum VGPF.
- Mogelijkheden bekijken voor extra ondersteuning (IWF, IPF, sponsors).
- Voorbereiden en indienen extra beleidsfocussen.

7. Doelstellingen en planning

7.1. Basiswerking

Tegen eind 2024 wil de federatie de sportieve en financiële situatie verbeteren tov vorige beleidsperiode en wil daarom volgende strategische doelstellingen (SD) realiseren aan de hand van enkele operationele doelstellingen (OD) op het vlak van:

- SD01 Aanbod
- SD02 Opleidingen
- SD03 Clubondersteuning
- SD04 Communicatie
- SD05 Ledenwerving
- SD06 Ethiek
- SD07 Integriteitsbeleid
- SD08 Goed bestuur

7.2. Topsport

Het einddoel van onze Topsportwerking zijn prestaties op EK, WK, OS en WG. We kunnen hier echter enkel gestructureerd naar toe werken indien er een budget voor ter beschikking is.

Bij het opstellen van de strategische- en operationele doelstellingen in dit beleidsplan gaan we uit van de veronderstellingen dat de begroting die opgemaakt is in het Beleidsplan Topsport 2021-2024 volledig aanvaard wordt, en dat hiervoor 1,5 equivalent van een personeelslid in dienst genomen kan worden.

- SD09 Topsportwerking uitbouwen bij de senioren (open klasse)
- SD10 Topsportwerking uitbouwen bij de jeugd

7.3. Het nieuwe imago van krachtsport

Krachtsport, gewichtheffen, powerliften en andere gelinkte activiteiten, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen. Dit imago proberen we met het nieuwe beleid van de VGPF te veranderen. We willen aantonen dat krachtsport ook voor jongeren gepast is, voor meisjes en dames, laagdrempelig kan, en dit op een gezonde en correcte manier. Deze zaken vind je terug in onze initiatieven en beleidsfocussen rond jeugdsport, kansengroepen, antidoping en topsport.

De VGPF wenst acties, activiteiten of initiatieven te ondersteunen die actief mee het imago van onze sport aanpassen. En niet enkel het imago, maar ook de effectieve werking in het veld, met als motto 'practice what you preach'. We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ontwikkelen en ondersteunen van loofwaardige projecten en engagementen, waarmee we dan positief kunnen communiceren. We wensen geen reactief beleid te voeren, geen afzetten tegen iets wat als negatief ervaren wordt. We benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie en uitbreiding van het aanbod.

De betrace evolucie van het imago van krachtsport:

- Toegankelijk
 - Voor alle sportniveaus
 - Voor alle genders
- Goed voor de jeugd
- Gezond en veilig
 - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief: aandacht voor de 4 G's:
 - Gender
 - Geslacht
 - Geaardheid
 - Gewicht
- Sterke topsport voor wie wil

Door onze acties de komende jaren zal dit imago naar voor komen, echter moeten we dit ook duidelijk en efficiënt kunnen intern en extern communiceren. Daar hoort een plan bij, dat bij voorkeur professioneel wordt uitgewerkt en uitgevoerd. Dit plan kan gepaard gaan met een verandering van federatienaam, logo, stijl en/of communicatietools.

Het nieuwe beleid vinden we terug in de ganse werking van de federatie.

- Basiswerking: Is verweven in alle doelstellingen binnen basiswerking. Communicatie, het aanbod, clubondersteuning, opleidingen voor trainers, acties antidoping...
- SD11 Beleidsfocussen
 - Jeugdsportfonds

Kwaliteitscriteria voor clubs met jeugdwerking.

- Beleidsfocus kansengroepen

Jongeren met overgewicht: jeugdig, gezond en veilig.

- Beleidsfocus innovatie

Power X: innovatief, inclusief voor 4G. Geslacht, gender, geaardheid en gewicht.

- Project meisjes en dames in de krachtsport:

Een focus om drempels voor vrouwelijke en jeugdige sporters te verlagen.

- Topsport: talentdetectie gericht op lichte dames.

DEEL 2 Beleidsfocussen

8. Jeugdsportfonds



VLAAMSE GEWICHTHEFFERS EN POWERLIFTING FEDERATIE

Beleidsfocus
Jeugdsportfonds
2023 & 2024

8.1. Inhoudelijke omschrijving van het project

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

Visie op jeugd en krachtsport

Kinderen/jongeren en krachtsport werden lange tijd als een foute combinatie aanzien. Mythes, als zou krachttraining de groei afremmen of onvermijdelijk tot blessures leiden lagen aan de basis. Wetenschappelijk studies hebben deze mythes reeds ontkracht. Zoals de studie uitgevoerd door Prof. Dr. Jan Boone 'Krachttraining bij kinderen en adolescenten', onder de vlag van de Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde¹. Meer nog, dergelijke studies verwijzen niet alleen de onterechte mythes naar de prullenmand, ze bewijzen tevens de positieve effecten van een krachtbevorderende sportactiviteit. Als we kijken naar de voorbereidende oefeningen en trainingen van krachtsport bij kinderen en jongeren, komen we uit bij de activiteiten van Multimove clubs. Deze clubs en activiteiten worden net als erg positief voor kinderen ervaren.

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

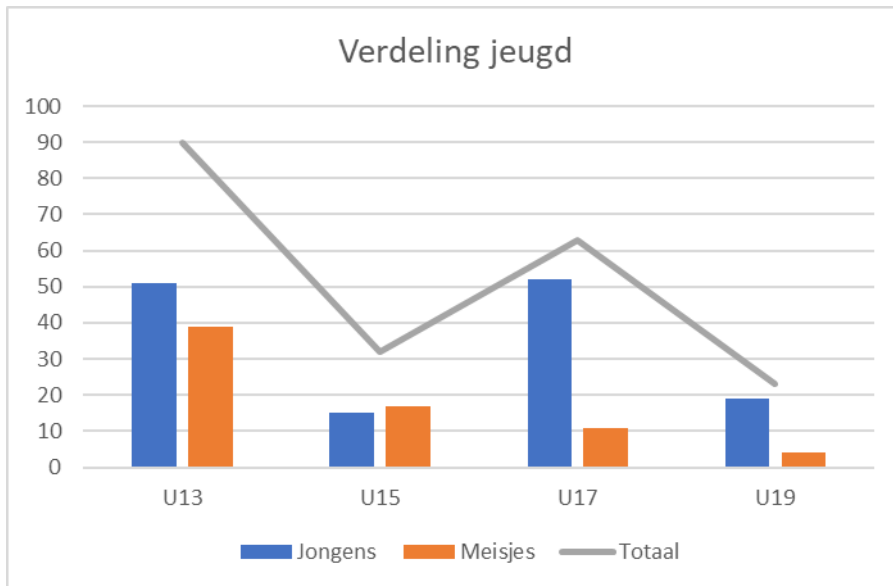
- verhoging spierkracht,
- verhoging botdensiteit,
- betere stabiliteit,
- positief effect op de eigenwaarde,
- toename van de proprioceptie,
- toename van de explosiviteit.

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

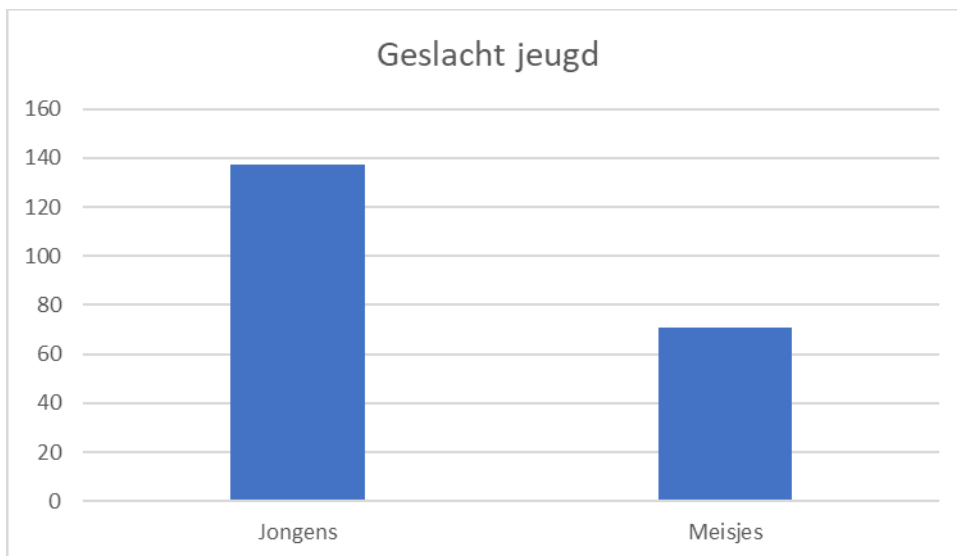
¹ <https://kics.sport.vlaanderen/GES/161207>

Gegevensanalyse

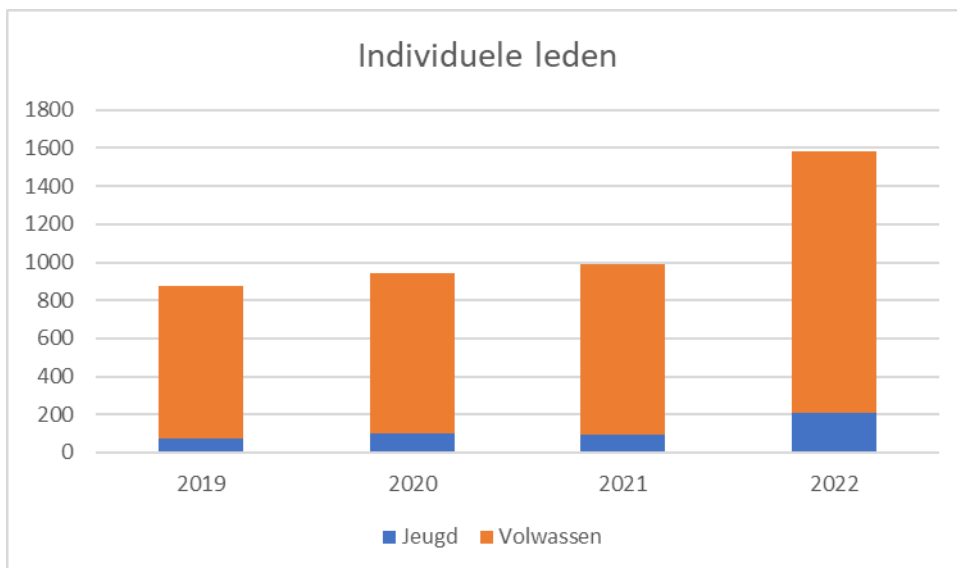
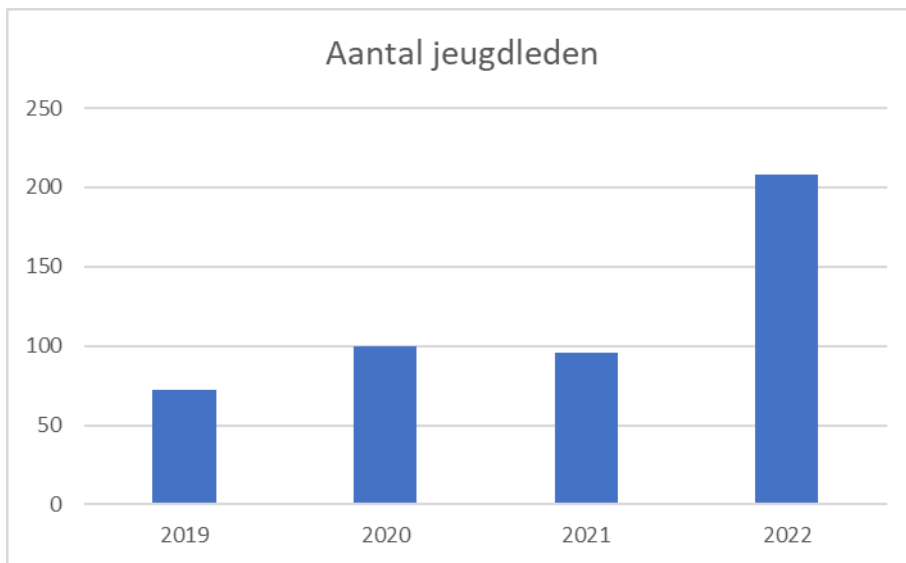
Aantal jeugdleden 2022, jongens en meisjes tov totaal per leeftijdsgroep



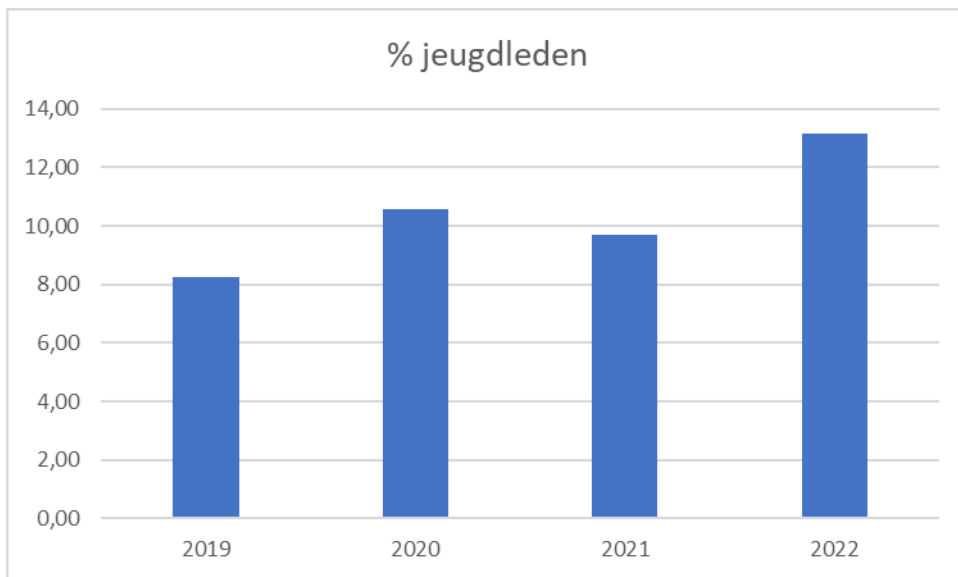
Geslacht jeugd 2022, 66% jongens tov 34% meisjes



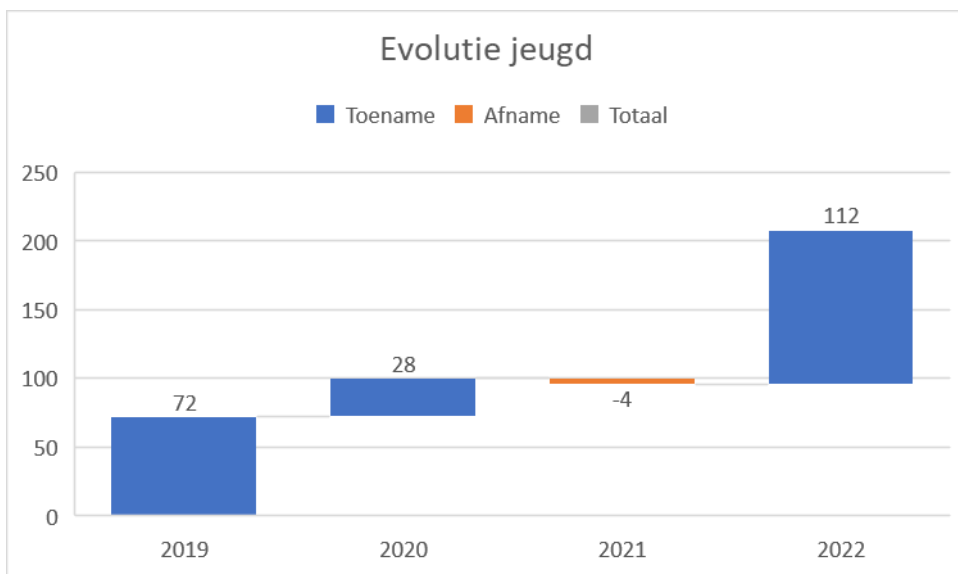
Aantallen jeugdleden

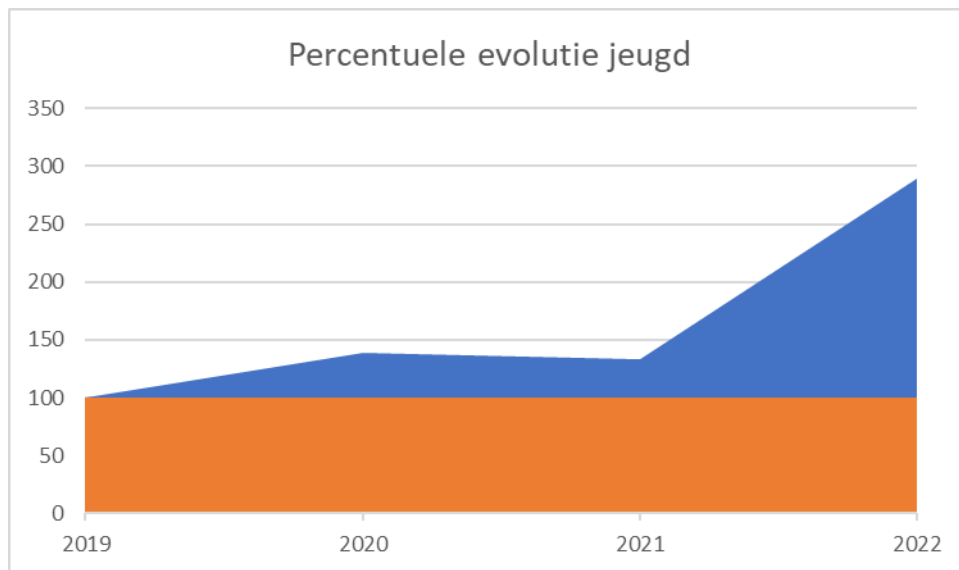


Percentage jeugdleden tov totale leden



Evolutie jeugdleden





De cijfers van 2022 zijn nog niet compleet: we zien de cijfers van 01/12/2022, het einde van het seizoen ligt op 31/01/2023.

We zien in de cijfers een stijging van het aantal jeugdleden over de jaren heen. Zowel procentueel als absoluut zijn er stijgingen. In 2022 heeft de VGPF momenteel 208 jeugdleden. Dat is 136 meer dan of 288% van het aantal in 2019. Dit is 112 leden meer dan vorig jaar.

In 2022 zijn er 73 jeugdleden die aan competitie doen tov 92 leden die enkel recreatief sporten. Dit is 35% van de jeugd die aan competitie doet.

In de totale groep hebben we 66% jongens en 34% meisjes. Binnen het totaal aantal leden evolueren we van 8 tot 13% jeugdleden.

We zien het meeste jeugdleden in je jongste leeftijdsgroep: U13. Dat is ook het grootste leeftijdsverschil, van 6 tem 12 jaar. In de jongste groep zien we een evenredige verhouding in jongens en meisjes, naarmate de leeftijden stijgen, zien we meer jongens. Dit toont al resultaten van onze eerste inspanningen die zorgen voor extra jeugdleden en extra meisjes.

In totaal hebben 25 van de 43 clubs jeugdleden, dit is 58%. Echter 8 clubs hebben meer dan 3 leden.

Drempels

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

Het imago van krachtsport

Krachtsport, gewichtheffen, powerliften en andere gelinkte activiteiten, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen. Dit imago proberen we met het nieuwe beleid van de VGPF te veranderen.

We willen aantonen dat krachtsport ook voor jongeren gepast is, voor meisjes en dames, laagdrempelig kan, en dit op een gezonde en correcte manier. Deze zaken vind je terug in onze initiatieven en beleidsfocussen rond jeugdsport, kansengroepen, antidoping en topsport.

De VGPF wenst acties, activiteiten of initiatieven te ondersteunen die actief mee het imago van onze sport aanpassen. En niet enkel het imago, maar ook de effectieve werking in het veld, met als motto 'practice what you preach'. We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ontwikkelen en ondersteunen van loofwaardige projecten en engagementen, waarmee we dan positief kunnen communiceren. We wensen geen reactief beleid te voeren, geen afzetten tegen iets wat als negatief ervaren wordt. We benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie en uitbreiding van het aanbod.

De betrachte evolutie van het imago van krachtsport:

- Toegankelijk
 - Voor alle sportniveaus
 - Voor alle genders
- Goed voor de jeugd
- Gezond en veilig
 - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief: aandacht voor de 4 G's:
 - Gender
 - Geslacht
 - Geaardheid
 - Gewicht
- Sterke topsport voor wie wil

Door onze acties de komende jaren zal dit imago naar voor komen, echter moeten we dit ook duidelijk en efficiënt kunnen intern en extern communiceren. Daar hoort een plan bij, dat bij voorkeur professioneel wordt uitgewerkt en uitgevoerd. Dit plan kan gepaard gaan met een verandering van federatienaam, logo, stijl en/of communicatietools.

Het nieuwe beleid vinden we terug in de ganse werking van de federatie:

- Basiswerking: communicatie, het aanbod, clubondersteuning, opleidingen voor trainers, acties antidoping...
- Beleidsfocus jeugdsport: goed voor de jeugd.
- Beleidsfocus kansengroepen: jongeren met overgewicht: jeugdig, gezond en veilig.
- Beleidsfocus innovatie: Power X: innovatief, inclusief voor 4G.
- Project meisjes en dames in de krachtsport: jeugd en vrouwelijk.
- Topsport: talentdetectie gericht op lichte dames.

Doelstelling

De VGPF wenst met het jeugdsportfonds in te zetten op kwaliteitsverbetering van de jeugdsportwerking in de aangesloten sportclubs. Door de clubs te ondersteunen in hun jeugdwerking,

beogen we een verhoging van de sportparticipatie van de jeugd, dit zowel door een grotere instroom te verwezenlijken als door de drop out te beperken.

De VGPF wenst via het jeugdsportfonds de gedeelde doelstelling van het communiceren van het nieuwe imago van de krachtsport te bereiken.

Actieplan

1. Het opmaken en communiceren van het nieuwe imago van de sportfederatie.
2. Motivering van de jeugdsportwerking in de clubs via het jeugdsportfonds
3. Ondersteuning van het innovatief project Power X, een format op maat van de jeugdige sporter. Dit moet de stap naar de club gemakkelijker maken, vooral voor de jongeren die zich aangetrokken voelen tot krachtsport, maar nog niet specifiek voor gewichtheffen of powerlifting hebben gekozen.
4. De lancering van het project rond kansengroepen: jongeren met overgewicht. Het initieert jongeren met overgewicht en obesitas in de krachtsport. Dit project heeft een sterk promotionele waarde en zet de sport in de markt als sport voor jeugd, en als sport met gezondheid bevorderende kenmerken voor jongeren met overgewicht.
5. Organiseren van opleidingen en bijscholingen. Vanaf 2021 is de eerste cursus initiator gewichtheffen gestart met 12 deelnemers. Deze cursus wordt herschreven naar een Trainer C cursus. Het organiseren van cursussen en bijscholingen wordt een vast gegeven voor de komende jaren.

Kwaliteitslabel jeugdsport

Naast de financiële ondersteuning die de clubs ontvangen, ontvangen de clubs die punten scoren op de vier verschillende pijlers een kwaliteitslabel voor jeugdsport. De club kan zelf het label kenbaar maken op haar website, in haar communicaties en publicaties. Het zal ook zichtbaar zijn op de website van de federatie. De uitreiking van het label gebeurt tijdens de eerstvolgende Algemene Vergadering van de federatie.

Ondersteunende rol van de VGPF algemeen

Gezien de beleidsfocus jeugdsport een nieuw gegeven is voor de clubs, is de begeleidende rol van de VGPF zeer belangrijk. De VGPF voorziet volgende acties:

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

De bemerkingen van de beoordelingscommissie

Met de feedback van de beoordelingscommissie werd maximaal rekening gehouden bij de opmaak van het nieuwe dossier. Extra criteria werden toegevoegd, of anders verwoord, om inhoudelijk volledig mee te zijn.

- Er is ook aandacht voor andere relevante sport(gerelateerde) diploma's (sportmedische, kine, ...);
- Extra initiatieven worden genomen om het imago van de sporttak te verbeteren;
- Deelname aan versterkende andere beleidsfocussen wordt beloond;

- het aantal punten gescoord voor participatieverhoging is iets gedaald.
- de kwaliteitsverhoging van de jeugdsport, de plezierbeleving en inspraak, imagoverbetering en ethiek worden extra beloond
- Daar 2022 het eerste jaar is, en we nog geen finale resultaten hebben, is het jeugdsportlabel nog niet verder uitgewerkt, noch een vast bedrag per club vastgelegd.
- Het potentieel is aanwezig: in 2022 +72% jeugdleden, +69 leden. Het aantal behaalde deelnemers en behalen van de doelstellingen is mogelijk.

We hopen dat bovenstaande argumenten aantonen dat het project werkt, en inhoudelijk beter wordt. En zodus een verhoging van het gesubsidieerde bedrag verantwoordt.

8.2. Jeugdsportfonds VGPF

Doelstelling

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

Wat is het jeugdsportfonds

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

Clubreglement

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

Deelnamevoorwaarden

- De club is aangesloten bij de VGPF voor 1 maart van het betreffende kalenderjaar, en heeft al haar financiële verplichtingen ten aanzien van de VGPF vervuld.
- De club verklaart zich akkoord met het clubreglement jeugdsportfonds.
- De club zorgt voor een correct ledenbeheer, volgens de regels van de VGPF.
- De club heeft minstens 3 jeugdleden jonger dan 19 jaar.
- De club organiseert minstens 1 jeugdtraining met jeugdtrainer per week op een vast tijdstip over een periode van minimum 30 weken.
- De club heeft een verantwoordelijke jeugd aangesteld.
- De gedragscode van de VGPF wordt onderschreven door de club.

Scoretabel gekoppeld aan het puntensysteem

1. Begeleiding van jeugdleden

Criteria	Beoordeling	Punten
Trainer neemt deel aan een VTS-bijbscholing	Aantal gevolgde VTS-bijbscholingen door een actieve trainer	2/bijbscholing
Clublid volgt een VTS-trainersopleiding	Aantal ingeschreven leden doorheen het jaar (ingeschreven en betaald)	2/deelnemer
Trainer met diploma initiator of Trainer C, geeft minimaal 30 uren training per jaar	Aantal actieve trainers met diploma initiator of Trainer C	3/trainer
Trainer met diploma bachelor LO, geeft minimaal 30 uren training per jaar	Aantal actieve trainers met diploma bachelor LO	4/trainer X2 indien ook VTS-diploma
Trainer met diploma master LO, geeft minimaal 30 uren training per jaar	Aantal actieve trainers met diploma master LO	5/trainer X2 indien ook VTS-diploma
Trainer heeft een relevant sportgerelateerd diploma, geeft minimaal 30 uren training per jaar	Aantal actieve trainers met diploma: kinesitherapie, geneeskunde, biomedische wetenschappen, of andere aangetoonde relevante opleiding aan hogeschool of universiteit.	3/trainer
Trainer heeft een diploma relevant in jeugdsport binnen andere sporttakken, geeft minimaal 30 uren training per jaar	Aantal actieve trainers met sportgerelateerd diploma, specifiek voor jeugdsport.	1/trainer
Trainer begeleidt de jeugdathleten op de VGPF-jeugdwedstrijden	Aantal begeleide wedstrijden	2/wedstrijd

2. Clubstructuur

Criteria	Beoordeling	Punten
Aantal jeugdleden bij nulmeting = aantal op 31/12/2022 en 31/12/2023	Aantal doorgegeven leden die 18 jaar worden tijdens het jaar en jonger	0.25/jeugdlid
Groei van het aantal jeugdleden in de loop van het werkingsjaar. Afrekening op 31/12/2023 en 31/12/2024	Verskil in aantal tussen begin en einde werkingsjaar	Verskil X 1,5
De club heeft een jeugdcoördinator of verantwoordelijke jeugd als aanspreekpunt voor jeugdleden en hun ouders	Gegevens jeugdcoördinator of verantwoordelijke jeugd doorgegeven aan VGPF	2
	Gegevens jeugdcoördinator of verantwoordelijke jeugd staan vermeld op de website van de club	1

De club heeft een club-API (aanspreekpunt integriteit)	Gegevens club-API doorgegeven aan VGPF en vermelden op de club-website	6
De club ondertekent het integriteitsbeleid van de federatie, met inbegrip van de gedragscodes.	Ondertekend document aanwezig bij de federatie.	2
	Deze informatie staat vermeld op website of drukwerk	2
De club is een vzw	Ja/nee	Ja = 5
De club biedt een G-sport programma aan voor jeugdleden	Vermeld op website of drukwerk	4
De club biedt een voordelig tarief of tegemoetkoming voor jongeren in armoede	Vermeld op website of drukwerk	4

3. Aanbod naar de jeugd

Criteria	Beoordeling	Punten
De club organiseert een jeugdwedstrijd	Ja/nee, de club bezorgt promomateriaal met datum, voor aanvang aan VGPF	Ja= 4
De club organiseert 'start-to' sessies voor beginnende jongeren tot 18j, minimum 10 trainingen/jaar	Ja/nee, de club bezorgt promomateriaal met datum, voor aanvang aan VGPF	Ja= 8
De club investeert verder in voldoende aangepast materiaal	Ja/nee, overzicht en betaalde kost met factuur/aankoopbon	Ja= 8
De club organiseert activiteiten die binnen de scope van het innovatief project Power X vallen.	Ja/nee, de club heeft een dossier lopen bij de VGPF	Ja= 8
De club neemt actief deel aan het project kansengroepen van de federatie, gericht naar jongeren met overgewicht.	Ja/nee, de club neemt deel en begeleid de doelgroep, en communiceert hierover extern	Ja= 8
De club heeft een aangepast programma voor specifieke minderjarige doelgroepen	Ja/nee, de club heeft een programma, en communiceert hierover extern	Ja= 4

4. Vernieuwend / Laagdrempelig

Criteria	Beoordeling	Punten
De club organiseert initiatieven om het imago van de sport/club te verhogen. Deze initiatieven zijn gericht naar de jeugd.	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja=6/ initiatief Specifiek voor de jeugd=+4/initiatief
De club organiseert activiteiten voor een meer kwaliteitsvolle sportbeleving <ul style="list-style-type: none"> • Inspraak • Plezierbeleving 	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja=3/activiteit

De club neemt deel aan promotionele activiteiten van derden.	Ja/nee, omschrijving van de activiteit	Ja= 2/activiteit
--	--	------------------

De score en ondersteuning

Door punten te scoren komt verdient de club zijn deel van de aanvullende ondersteuning, volgens een verdeelsleutel. Het totaal aantal punten verdiend door alle clubs samen vertegenwoordigen het totaal van de mogelijke subsidie (ingediend= €21.800). Deze subsidie gedeeld door dit puntentotaal staat voor de waarde van één punt. De subsidie die elke club ontvangt = het aantal punten door de club verdiend x de waarde van één punt.

Bestedingsmogelijkheden

De clubs dienen de gelden te gebruiken ten bate van de jeugdsport binnen de club.

Controle

De club geeft door aan de federatie hoe het scoort op de verschillende criteria. Het voorziet hiervan spontaan bewijzen, of geeft ze aan bij navraag. De federatie beoordeelt de echtheid van de aangeleverde info en maakt hierop keuzes. De clubs werken maximaal mee met de federatie om het dossier volledig en correct te maken.

Timing

Datum	Clubs	VGPF
Februari		Communiceren jeugdsportfonds en clubreglement
Maart		Infomoment Jeugdsportfonds
Maart tot december	Indienen aanvraagdossiers Communicatie rond dossiers	Aanvragen extra info Tussentijdse communicatie naar timing en dossierstukken
December	Indienen definitieve dossiers	
December	Indienen bijkomende informatie	Opvragen bijkomende informatie indien nodig
Januari		Toekennen kwaliteitslabel jeugdsport +uitbetaling subsidie

Kwaliteitslabel jeugdsport

Naast de financiële ondersteuning die de clubs ontvangen, ontvangen de clubs die punten scoren op de vier verschillende pijlers een kwaliteitslabel voor jeugdsport. De club kan zelf het label kenbaar maken op haar website, in haar communicaties en publicaties. Het zal ook zichtbaar zijn op de website van de federatie. De uitreiking van het label gebeurt tijdens de eerstvolgende Algemene Vergadering van de federatie.

Ondersteunende rol van de VGPF algemeen

Gezien de beleidsfocus jeugdsport een nieuw gegeven is voor de clubs, is de begeleidende rol van de VGPF zeer belangrijk. De VGPF voorziet volgende acties:

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

9. Innovatie: Power X



Beleidsfocus Innovatie

Power X

2023 & 2024



VLAAMSE GEWICHTHEFFERS EN POWERLIFTING FEDERATIE

9.1. Inhoudelijke omschrijving van het project

Geef hier weer wat het project exact inhoudt. Op welke behoefte speelt het project in? Wat is de projectvisie? Hoe zet je via dit project in op een verruiming/optimalisatie/betere sportbeleving van het bestaande sportaanbod (= doelstelling beleidsfocus innovatie)? Welke acties zijn hier specifiek aan gelinkt? Welke resultaten wil je concreet bereiken? Formuleer dit kort en bondig. Je kan ook verwijzen naar je projectplan.

INLEIDING

De VGPF is ervan overtuigd dat het beoefenen van een sport die je krachtiger maakt, positief is voor elke leeftijdsgroep. Jongeren leggen ermee de basis van een optimaal bewegingsstelsel, volwassenen compenseren ermee de nadelen van ons alsmatig toenemend zittend werk, ouderen remmen de sarcopenie af, de spieraftakeling eigen aan het ouder worden.

Tot nu toe stond de VGPF voor Gewichtheffen en Powerliften, de twee disciplines bij uitstek waarmee de sporter zijn maximale kracht demonstreert, dé disciplines die het “fortius” uit het olympisch motto belichamen.

Het imago van krachtsport

Krachtsport, gewichtheffen, powerliften en andere gelinkte activiteiten, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen. Dit imago proberen we met het huidige beleid van VGPF te veranderen. We willen aantonen dat krachtsport ook voor jongeren gepast is, voor meisjes en dames, laagdrempelig kan, en op een gezonde en correcte manier. Deze zaken vind je terug in onze initiatieven en beleidsfocussen rond jeugdsport, kansengroepen, antidoping en topsport.

In dit innovatief project wensen we acties, activiteiten of initiatieven te ondersteunen die actief mee het imago van onze sport aanpassen. En niet enkel het imago, maar ook de effectieve werking in het veld, met als motto ‘practice what you preach’. We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ondersteunen van loofwaardige engagementen, waarmee we dan positief kunnen communiceren. We wensen geen reactief beleid te voeren, geen afzetten tegen iets wat als negatief ervaren wordt. Power X initiatieven benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie.

De betracehte evolutie van het imago van krachtsport:

- Toegankelijk
 - Voor alle sportniveaus
 - Voor alle genders
- Goed voor de jeugd
- Gezond en veilig
 - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief: aandacht voor de 4 G’s:
 - Gender
 - Geslacht
 - Geaardheid
 - Gewicht
- Sterke topsport voor wie wil

Het eerste deel van dit innovatief project steunt vernieuwende initiatieven vanuit de clubs, waarbij de clubs zelf input kunnen geven. In het tweede deel van het project willen we ons op een bepaald thema focussen. De communicatie rond deze beleidsfocus, in combinatie met de imagowijziging van de VGPF als federatie, wordt met een professioneel bedrijf aangepakt. Dit wordt al dan niet in een algemene communicatiestrategie ingebed, of enkel binnen het project 'Power X'.

In 2022 werd een project laagdrempelig sporten Power X ingediend en goedgekeurd. De focus ligt nu anders, maar het begrip en titel willen we behouden. Power X staat immers voor vernieuwende ideeën binnen onze sport, een manier om onze sport anders in de markt te zetten, het imago aan te passen, en initiatieven los of in aanvulling van de core business van onze VGPF clubs te ondersteunen. In 2022 werden reeds projecten ingediend onder de noemen Power X, die zowel laagdrempelig als innovatief kunnen bestempeld worden.

De kern van deze beleidsfocus is de realisatie van de activiteiten die binnen Power X en Power X 4G passen. Deze activiteiten zijn de echte realisaties van deze beleidsfocus, waar het budget voor gevraagd wordt, en waar het meeste energie en engagement voor wordt voorzien. Deze activiteiten passen wel in de algemene imagoverandering van de federatie, dus is het onmogelijk om dit los van elkaar te zien.

Waarom "Power X"?

Power = kracht

X = de variabele, of het nu gaat over bewegingen uit het gewichtheffen, powerliften, calisthenics, crossfit, highland games... je maakt zelf de invulling wat jou het meeste boeit. De kerngedachte is dat Power X niet streeft naar één eind-discipline maar mikt op de basics van wat krachtsport is: tillen, stoten, werpen, trekken, klimmen, slingeren... de doelstelling is deze bewegingen op een vernieuwende manier aan te bieden, dat zorgt voor een nieuwe frisse kijk op het imago van de sport.

X= voor iedereen op een inclusieve manier, jong, genderinclusief, niet-discriminerend... Met aandacht voor gender, geslacht, geaardheid en gewicht.

Wat is Power X in de praktijk?

Power X heeft geen vast kader, het kan zowel een sportieve activiteit als een initiatief zijn. Een concrete actie of een bijscholing over imago of inclusie. We willen met dit project het bestaande sportaanbod verruimen of optimaliseren, en inzetten op een betere sportbeleving.

Power X wenst het initiatief te nemen, proactief te zijn. Op een positieve manier naar onze sport en zijn imago kijkend.

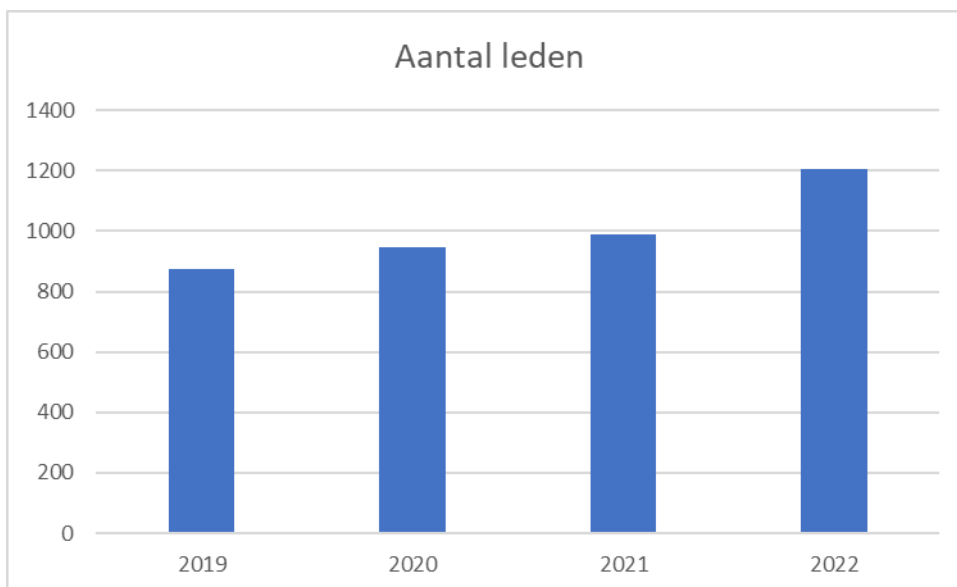
9.2. Projectplan

Als onderdeel van de subsidieaanvraag voor de beleidsfocus innovatie vragen we een projectplan. Een plan dat de grote lijnen van het project schetst (de uitdagingen en te bereiken doelen), maar ook hoe je federatie het zal aanpakken.

Veel federaties hebben al uitgebreide ervaring met het opzetten en uitrollen van projecten. Vertrek gerust van je eigen documenten, tools, sjablonen,... om dit projectplan op te maken. Niet meteen iets voorhanden? Dan kan onze leidraad je helpen om van te vertrekken en om een houvast te bieden.

Gegevensanalyse

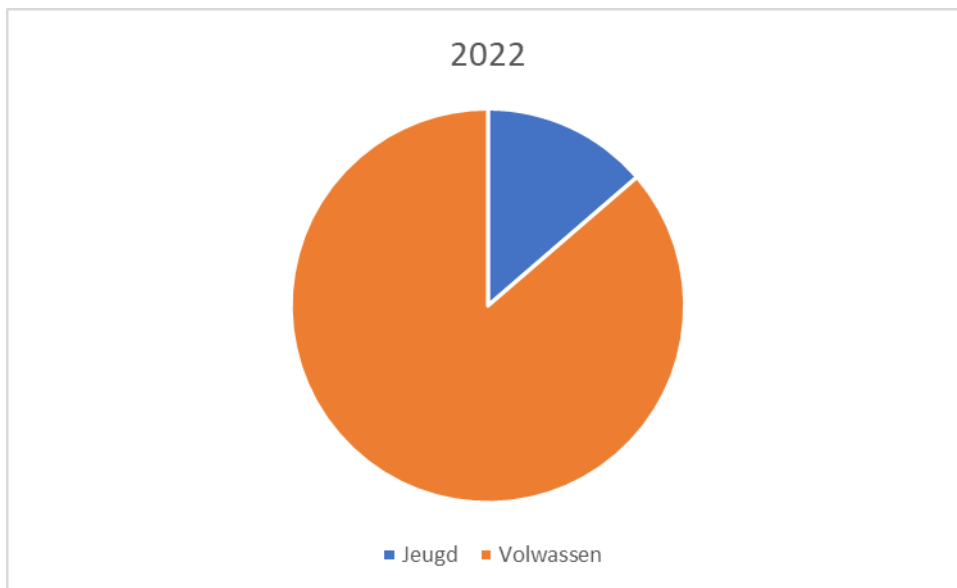
Aantal leden



Verhouding mannelijke tov vrouwelijke leden



Verhouding jeugd tov volwassenen



De cijfers van 2022 zijn nog niet compleet: we zien de cijfers tot 10/2022, het einde van het seizoen ligt op 31/01/2023.

Het ledenaantal van de VGPF stijgt jaarlijks. Sinds 2018 zijn er 334 leden bijgekomen, een stijging van 38,26%. Er zijn 434 vrouwelijke leden t.o.v. 773 mannelijke, 36% t.o.v. 64%. Er zijn 165 jeugdige leden t.o.v. 1042 volwassen leden, dat is 13.67% t.o.v. 86.33%.

We zien een federatie in duidelijke groei. Het ideale moment om een imago te creëren dat aan de noden van de maatschappij voldoet. Dit zal onze club- en ledengroei alleen maar ten goede komen, plus de diversiteit van ons ledenbestand verbeteren.

Wat zijn de doelstellingen?

- Het aanbieden van activiteiten op een vernieuwende manier.
- Het vernieuwen van het imago van de sport: door en in activiteiten en communicatie.
- Het toespitsen op de 4G thema's.
- Initiatiefnemers en organisatoren in de clubs wakker maken, die dit anders niet zouden doen. Omdat de thema's die ze willen nu wel onder de aandacht komen.

Wat doen we ermee – welke mogelijkheden biedt Power X ons

- De clubs een platform geven om innovatief na te denken over de sport en haar imago.
- Externe communicatie naar niet-leden.
- Externe communicatie naar sponsors.
- Positief in de media komen.
- De sport promoten binnen de LGBTQI+ gemeenschap.
- De sport promoten bij mensen waarbij gewicht een thema is.

- De sport promoten bij andere doelgroepen, ter ondersteuning en als aanvulling van andere beleidsfocussen van de federatie:
 - Meisjes
 - Jongeren met overgewicht
 - Jeugd
- Ledenwerving
- Bijscholingen organiseren voor lesgevers
- Toewerken naar een Power X event in aangesloten clubs, één in elke provincie?, VK?
- Als argument gebruiken naar nieuwe clubs (tonen dat we niet enkel en alleen aan PL en WL denken)
- Doorgroeien naar Krachtsport Vlaanderen (maw mee- evolueren met de tijdsgeest)

DEEL 1: Power X in de sport

De Power X-gedachte inplanten in zo veel mogelijk van onze eigen clubs. De clubs geven hun initiatieven door die binnen de scope van dit innovatief project vallen, maar niet specifiek binnen deel 2 van dit project. Het gaat om projecten die wel de andere onderdelen van het nieuwe imago benadrukken, en onze sport op een positieve manier in beeld brengen. We willen hier ook aandacht op vestigen, en ondersteuning bieden, om clubs die eigen lovenswaardige initiatieven hebben en uitvoeren, niet in de kou te zetten. We denken hierbij aan Strongman activiteiten, zaken die onze clubs al eens aangegeven hebben graag wensen te organiseren.

Als federatie wensen we binnen dit thema zelf een initiatief te nemen, door het organiseren van een Vlaams kampioenschap partner dragen. Deze discipline kwam onlangs in het nieuws, zie de link hieronder. Een in Finland en Amerika populaire sport, waarbij de partner over een hindernissenparcours van 253,6m moet gedragen worden. In het licht van ons 4G initiatief spreken we niet van 'vrouw dragen', maar 'partner dragen'. Dit wensen we op een druk moment aan zee of op de Blaarmeersen te organiseren. De winnaar krijgt een prijs, en ook de kans om België te vertegenwoordigen op het WK in Finland.

<https://sporza.be/nl/2022/10/11/ultieme-relatietest-modder-zand-of-boomstronk-geen-hindernis-te-veel-op-kampioenschap-vrouw-dragen~1665493861121/>

DEEL 2: Power X 4G

Krachtsport, gewichtheffen en powerliften, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan verboden middelen. Dit imago proberen we met het huidige beleid van VGPF te veranderen. We willen aantonen dat krachtsport ook voor jongeren gepast is, voor meisjes en dames, laagdrempelig kan, en op een gezonde manier. Deze zaken vind je terug in onze initiatieven en beleidsfocussen rond jeugdsport, kansengroepen en topsport. Het blok 1 van dit innovatief project steunt vernieuwende initiatieven vanuit de clubs, waarbij de clubs zelf input kunnen geven. In het tweede deel van het project willen we ons op een bepaald thema focussen.

We merken dat er een stijgende vraag is naar het doorbreken van het bestaande imago van de sport. Niet iedereen voelt zich gemakkelijk of zelfs welkom in de clubs, alleen al door het imago dat rond de sport hangt, zoals hierboven beschreven. De nieuwe wind focust op onderstaande thema's. Door de eerste letters kunnen we dit als '4G' omschrijven.

- **Gender**
- **Geraardheid**
- **Geslacht**
- **Gewicht**

De campagne van Sport Vlaanderen ‘mijn hart klopt voor de sport’ werd sterk gedeeld binnen onze clubs. Niet op zijn minst door de club ‘Zacht Beton’, <https://zachtbeton.be/>. Deze club heeft rond deze thema’s haar mission statement gemaakt. We verwelkom hun inclusief engagement, we pikken graag in op hun initiatief, en trekken de mogelijkheden open naar alle clubs.

Zacht Beton is een Inclusieve* Personal Krachttraining Studio met focus op algemene kracht- en spieropbouw, powerlifting, olympisch gewichtheffen en mobiliteit.

Het is een vergissing om te denken dat krachttraining is gereserveerd voor de Schwarzeneggers onder ons. Ook moet het doel niet zijn om wereldrecords te breken of een kleerkast van een lijf te bouwen (al kan en mag dat natuurlijk wel).

Krachtsport is er voor iedereen! Dat betekent voor wie nog nooit een halter in de hand nam of back squat deed, maar ook voor wie al jaren naar de fitness gaat maar hun kracht- of spieropbouw tot een hoger niveau willen tillen.

Zacht Beton is sinds 2022 eveneens officiële wedstrijdclub bij de VGPF. We hebben reeds enkele wedstrijdleden (oa twee van onze trainers) en trainen ook de doorwinterde en strijdvaardige competitieve lifter die begeleid wilt worden in hun wedstrijdcarrière.

Wie je ook bent – krachtsport kan helemaal voor jou zijn! Het enige dat je nodig hebt is een goeie portie motivatie en de bereidheid om je grenzen uit te dagen. Heb je dit, dan ben je vertrokken!

Zacht Beton is daarnaast een expliciet inclusieve studio*. Dat betekent dat we uitdrukkelijk de deuren openzetten voor personen die niet meteen voldoen aan het standaard verwachtingspatroon van de (kracht)sporter. We laten de gedateerde gendergerelateerde uitsluitingsmechanismen achterwege en verwelkomen (trans)vrouwen en gender non-conforme personen met open armen. Ook zwaardere of dikke personen die zichzelf zelden vertegenwoordigd zien in het maatschappelijk beeld van ‘de sporter’, kunnen zonder angst op de weegschaal gezet te worden beginnen met sporten.

Tenslotte worden mensen met een blessureachtergrond, fysieke of mentale beperkingen, of chronische aandoeningen op dezelfde manier uitgesloten van het sportieve verenigingsleven, al is krachtsport meer dan ook voor hen geschikt.

Het standpunt van de club over inclusie en representatie vind je op de volgende link: <https://zachtbeton.be/inclusie-en-representatie/>

Het is duidelijk dat dit thema leeft in onze maatschappij en in onze clubs. We willen de kans geven aan al onze clubs om initiatieven rond dit thema verder uit te werken. Voorbeelden zijn een wedstrijd zonder gewichtscategorieën, of een wedstrijd zonder categorieën rond geslacht. In onze sterk gereguleerde competitieve omgeving, is dit erg vernieuwend. De VGPF wil een platform creëren om hierrond te brainstormen, activiteiten te organiseren, hierrond te communiceren, en uiteindelijk naar een gedragen circuit van activiteiten te evolueren.

Actieplan:

Eerste kwartaal seizoen 2023:

- Gespreksronde met alle clubs die de ambitie tonen Power X op te nemen in hun aanbod in 2023, analyse van de mogelijkheden. Opstart werkgroep.
- Registratie van Power X ambities binnen de club. Opmaak kalender.

Vanaf mei:

- Organisatie van/rond Power X activiteiten en initiatieven.

Vanaf zomer 2023:

- Realisatie van/rond Power X activiteiten en initiatieven.
- Communicatie Power X activiteiten binnen nieuwe imago stijl.

Projectuitvoerders

Binnen de clubs zijn reeds enkele mensen met initiatieven naar de federatie gestapt. Alexi De Greef van Zacht Beton, Gieljan Roose van Lift & Rise, Jasper Van Oost van Primer Academy, Jasper Vanhoutte van Crossfit Endgame. Door de projectoproep en communicatie met alle clubs, komen er nog meer clubs met verantwoordelijken naar voor. Zij bevolken de werkgroep die in het eerste kwartaal van het jaar bijeengeroepen wordt.

Eens de afspraken duidelijk gemaakt worden, worden de initiatieven in de verschillende clubs verder uitgewerkt. Er kan steeds met het bureau en de werkgroep overlegd worden.

Beoogde resultaten

- Een vernieuwd imago, aangepast aan de noden en wensen van de maatschappij van vandaag.
- Het uitrollen van een strategie die het nieuwe imago extern en intern communiceert.
- Het organiseren van activiteiten en initiatieven binnen de scope van deze vernieuwing.
- Het organiseren, ondersteunen en uitvoeren van activiteiten die anders niet werden aangeboden.
- Meer mensen zijn betrokken in de clubwerking. Mensen die hun thema's nog niet aan bod zagen komen, kunnen nu initiatief nemen om iets binnen hun club te organiseren of aan te pakken.

10.Kansengroepen: Jongeren met overgewicht



VLAAMSE GEWICHTHEFFERS EN POWERLIFTING FEDERATIE

Beleidsfocus

Kansengroepen

Jongeren met overgewicht

2023 & 2024

10.1. Inhoudelijke omschrijving

Geef hier weer wat het project exact inhoudt. Op welke behoefte speelt het project in? Wat is de projectvisie? Hoe zet je via dit project in op een afstemming van het sportaanbod en de organisatie van de sporttak en daaraan gekoppeld de eigen sportorganisatie, op de noden en behoeften van personen uit kansengroepen (= doelstelling beleidsfocus kansengroepen)? Welke acties zijn hier specifiek aan gelinkt? Welke resultaten wil je concreet bereiken?

Uitgangspunten/ concepten

1. Zware mensen kunnen meer gewicht duwen dan lichtere mensen. Er is altijd meer spierkracht aanwezig.
2. Krachtsport met correcte begeleiding is positief voor jongeren.

Deze 2 zaken zijn uitvoerig bewezen in de wetenschap en de praktijk.

Opportunititeit

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

Link met huidige werking federatie

Het imago van krachtsport

Krachtsport, gewichtheffen, powerliften en andere gelinkte activiteiten, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen.

De VGPF wenst acties, activiteiten of initiatieven te ondersteunen die actief mee het imago van onze sport aanpassen. En niet enkel het imago, maar ook de effectieve werking in het veld, met als motto 'practice what you preach'. We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ontwikkelen en ondersteunen van loofwaardige projecten en engagementen, waarmee we dan positief kunnen communiceren. We wensen geen reactief beleid te voeren, geen afzetten tegen iets wat als negatief ervaren wordt. We benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie en uitbreiding van het aanbod.

De betrace evolutie van het imago van krachtsport:

- Toegankelijk
 - Voor alle sportniveaus
 - Voor alle genders
- Goed voor de jeugd
- Gezond en veilig
 - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief: aandacht voor de 4 G's:
 - Gender

- Geslacht
- Geardheid
- Gewicht
- Sterke topsport voor wie wil

Door onze acties de komende jaren zal dit imago naar voor komen, echter moeten we dit ook duidelijk en efficiënt kunnen intern en extern communiceren. Daar hoort een plan bij, dat bij voorkeur professioneel wordt uitgewerkt en uitgevoerd. Dit plan kan gepaard gaan met een verandering van federatiennaam, logo, stijl en/of communicatietools. Het nieuwe beleid vinden we terug in de ganse werking van de federatie: Basiswerking, jeugdsport, kansengroepen, innovatie, vrouwen en topsport.

In dit project spreken we van krachtsport als zijnde een combinatie van gewichtheffen en powerliften, en aan kracht gerelateerde fysieke activiteiten in de opstartfase.

Doelgroep: Jongeren met overgewicht

- Jongeren: jongeren die dit jaar nog 18 moeten worden.
- Die geschikt zijn voor krachtsport: gewichtheffen vanaf 8j, powerliften vanaf 14j.

Overgewicht en obesitas

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

Conclusie: overgewicht en obesitas is aanwezig in Vlaanderen.

Gezondheidsproblemen gelinkt aan overgewicht en obesitas

- Hart en vaatziekten
 - Overgewicht: dubbel zoveel kans
 - Obesitas: 4.5 tot 14.5 keer meer kans.
- Diabetes, type 2
 - Overgewicht: dubbel zoveel kans
 - Obesitas: 17 keer meer kans.
- Beroertes
- Spier- en skeletaandoeningen
- Kanker
- Osteoartritis
- Osteoporose
- Hoge bloeddruk
- Ademhalingsproblemen

Het wegwerken van overgewicht en obesitas zullen ook deze gezondheidsproblemen, en de kost van zorg en behandeling, doen dalen.

Naast fysieke gezondheidsproblematieken zijn er ook mentale gezondheidsproblematieken.

Psychologische problemen: futloosheid en lusteloosheid, depressies, een negatief zelfbeeld. Mensen met obesitas krijgen te maken met discriminatie, negatieve houdingen en vooroordelen. Dat heeft op sociaal vlak heel wat gevolgen

- Minder gemakkelijk werk vinden.
- Grotere kans om in armoede terecht te komen.
- Moeilijker een partner vinden.
- Gepest of uitgelachen worden.

De problematieken van overgewicht en obesitas zijn multidisciplinair. De gezondheidskloof, is ook een socio-economische kloof. Overgewicht zit ook bij armen, moslims, minderheidsgroepen, mensen met andere barrières in de maatschappij.

Uitwerking project: Opstart in jaar 1, verduurzamen in jaar 2. Klaarmaken voor later.

Het project richt zich naar doelgroep die reeds de stap heeft gezet naar een gespecialiseerde instantie voor de bespreking en behandeling van hun problematiek.

Dit project is een onderdeel van een ruimere multidisciplinaire aanpak & behandeling van vastgestelde problemen. Problemen centraliseren zich rond eet-, gedrags- en gewichtsproblematiek. Ons project heeft een positieve impact op het fysiek als mentaal welzijn.

Krachtsport, zowel powerlifting en gewichtheffen, leent zich goed om bij beginnende sporters aan te brengen. Bij mensen met slechte of matige proprioceptie, lenigheid of kracht. De fysieke drempels om te starten met de basisbewegingen van onze sport zijn laag.

We brengen de doelgroep naar de krachtsportclub, of brengen de krachtsportclub naar de doelgroep. Afhankelijk van de situatie/locatie. Bij het Zeepreventorium hebben we een residentiële eerstelijns situatie, bij de ziekenhuizen hebben we een ambulante tweedelijns situatie. We voorzien begeleiding, opleiding, materiaal en ruimte. Hiermee initiëren we de doelgroep in de krachtsport, en voorzien we opvolgbegeleiding.

We verduurzamen de samenwerkingen met de verschillende organisaties. Het programma van beide partners wordt vastgelegd en op elkaar afgestemd, om een optimaal aanbod te vormen voor de doelgroep, en een meerwaarde te betekenen voor alle betrokken partners.

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

Eetexpert, het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen, is betrokken in de ontwikkeling van niet-stigmatiserende communicatie.

De instellingen genieten mee van de opstartfase en ondersteuning. Daarna worden ze zelf als club lid van de federatie. Dit verduurzaamt de verdere samenwerking.

De VGPF clubs passen zich aan om jongeren die uit dit project komen ook in hun reguliere clubwerking op te nemen, eventueel met extra drempelverlagende acties.

Doelstellingen

Voor de deelnemers

- Stijgende fysieke fitheid & fysieke activiteit bij jongeren met overgewicht. Het ervaren van de positieve effecten daarbij.
- Stijgende eigenwaarde en motivatie om te sporten door succeservaring in de krachtsport. Stijging van het mentaal welzijn.

Voor de sport

- Krachtsport promoten bij jongeren met overgewicht.
- Het ontkrachten van de mythe als ware krachtsport niet goed voor jongeren.
- Het promoten van de gezondheidsbevorderende eigenschappen van de krachtsport, een onderdeel van een imagooverandering van de sport en de federatie.

10.2. Projectplan

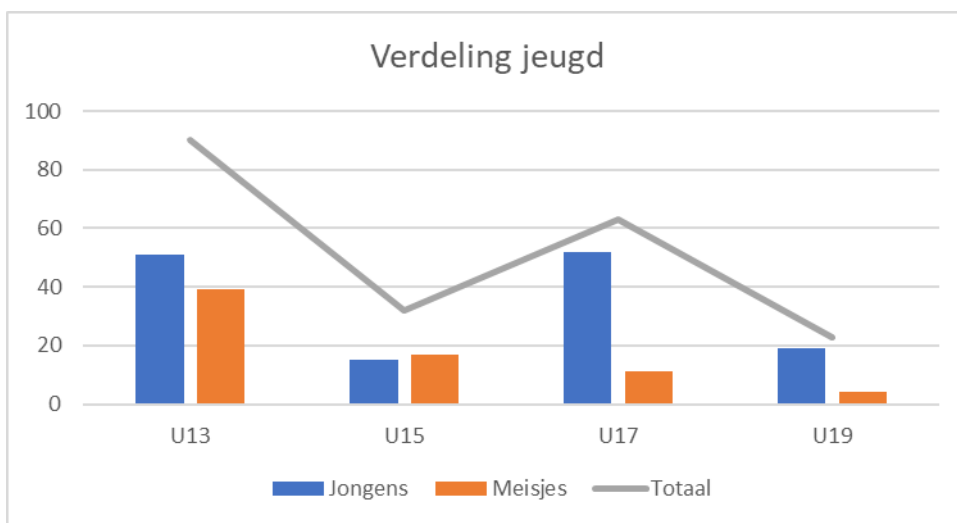
Als onderdeel van de subsidieaanvraag voor de beleidsfocus kansengroepen vragen we een projectplan. Een plan dat de grote lijnen van het project schetst (de uitdagingen en te bereiken doelen), maar ook hoe je federatie het zal aanpakken.

Vertrek gerust van je eigen documenten, tools, sjablonen,... om dit projectplan op te maken.

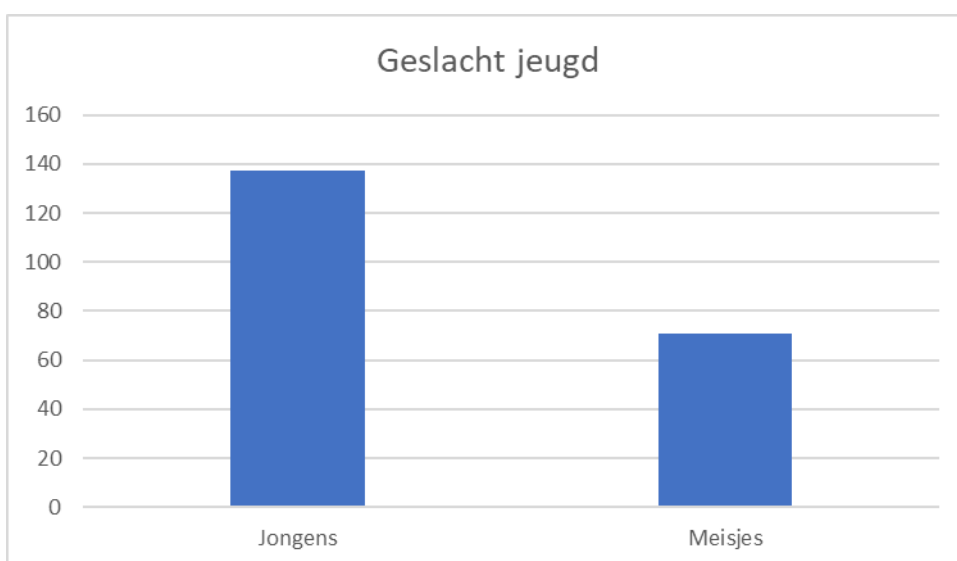
Niet meteen iets voorhanden? Dan kan onze leidraad je helpen om van te vertrekken en om een houvast te bieden.

Gegevensanalyse

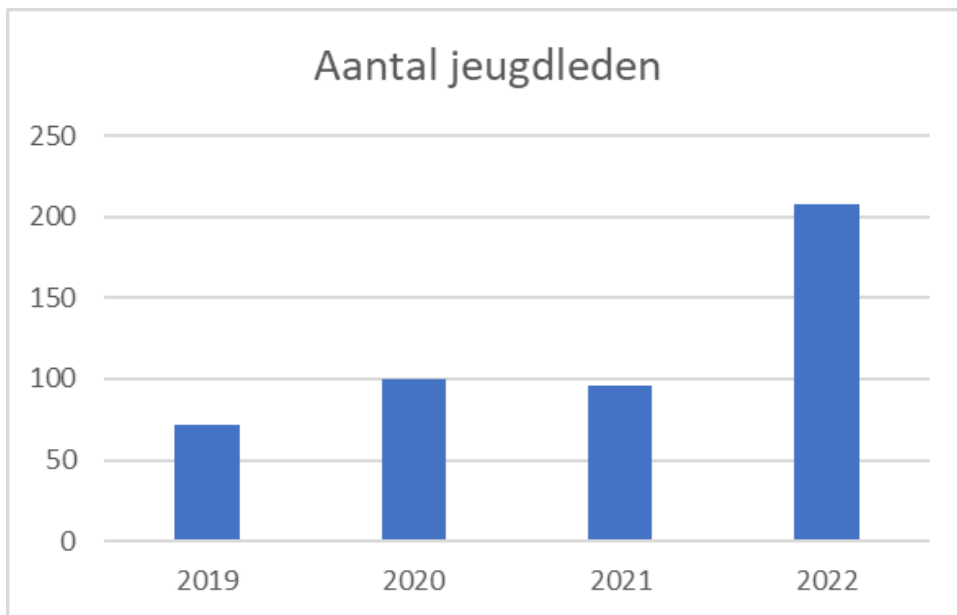
Aantal jeugdleden



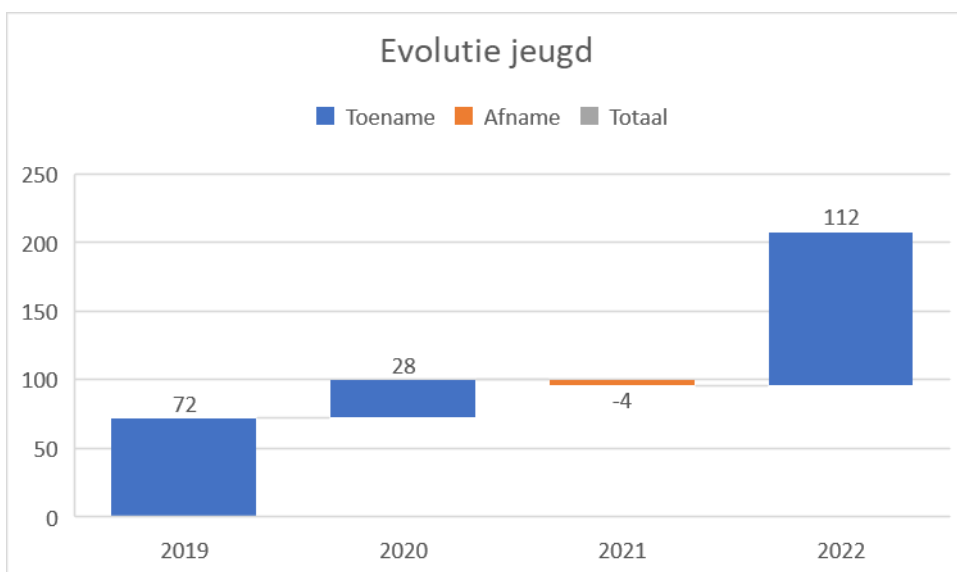
Geslacht jeugd

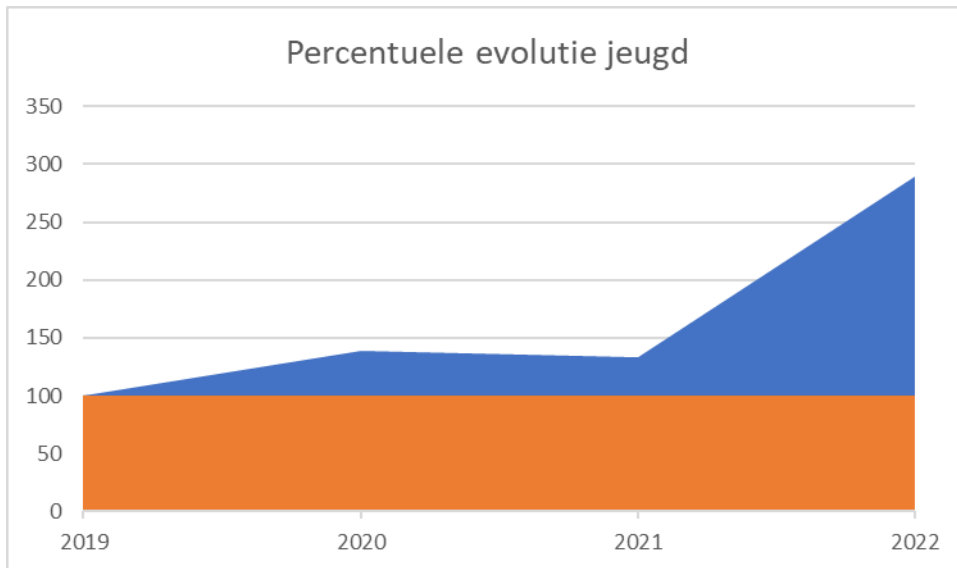


Aantal jeugdleden



Evolutie jeugdleden





De cijfers van 2022 zijn nog niet compleet: we zien de cijfers van 12/2022, het einde van het seizoen ligt op 31/01/2023.

We zien in de cijfers een stijging van het aantal jeugdleden over de jaren heen. Zowel procentueel als absoluut zijn er stijgingen. In 2022 heeft de VGPF momenteel 208 jeugdleden. Dat is 136 meer dan of 288% van het aantal in 2019.

We zien het meeste jeugdleden in je jongste leeftijdsgroep: U13. Dat is ook het grootste leeftijdsverschil, van 6 tem 12 jaar. In de jongste groep zien we een evenredige verhouding in jongens en meisjes, naarmate de leeftijden stijgen, zien we meer jongens. Dit toont al onze eerste inspanningen die zorgen voor extra jeugdleden en extra meisjes.

In de totale groep hebben we 66% jongens en 33% meisjes. Binnen het totaal aantal leden evolueren we van 8 tot 13% jeugdleden.

In totaal hebben 25 van de 43 clubs jeugdleden. 8 clubs hebben meer dan 3 leden.

Wie zijn de partners in het project

De VGPF

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

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

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

De VGPF clubs

Deze clubs liggen in de buurt van de locaties waar (piloot)projecten mogelijk zijn. Zij hebben ook reeds een jeugdwerking, met specifieke trainers en materiaal.

Vlaams-Brabant: Rond UZ Leuven

- Primer Academy, Jasper Van Oost.
Ook project met mensen met migratie achtergrond, voor jongeren met problemen met het gerecht.
- 3-2-1 Fit. Pieter-Jan Depauw
- Crossfit Super7. Sven De Deken
- Powermove. Yannick Gillemot

Vlaams-Brabant: Rond UZ Brussel

- Kale & Barbell Brussel. Sahyuri Lalime
- Crossfit Winwin. Evere. Fernando Pérez

Oost-Vlaanderen: Rond AZ Jan Palfijn, Gent

- Crossfit Endgame, Jasper Vanhoutte. Lochristi.
- Newtom, Bieke Vandenabeele
- Koninklijk Olympic Gent, Tom Goegebuer
- Helix Krachtsport Gent. Chesney Callens
- Crossfit Gent. Dries Demoen
- Crooks Cross Fit. Lynn Gielis

West-Vlaanderen

- Lift and Rise, Gieljan Rose
Brugge, niet ver van De Haan
- Krachtsport Waregem, Jozef Lazou.
- *Binks Base Jabbeke, Nathalie Lebbe. Geen VGPF club meer, maar wel in het verleden. Hebben trainers met expertise en materiaal.*
- *Olympic De Haan: geen VGPF club meer, maar wel in het verleden. Hebben trainers met expertise en materiaal.*

Antwerpen:

- Area 21, Deurne. Dylan Van Nuffel.
- Uplifting x Hype, Boom. Tim Molkens.

Partners instellingen

Eerstelijns residentieel.

- Zeepreventorium.
Een huis in de duinen waar kinderen en jongeren met chronische aandoeningen.
<https://www.zeepreventorium.be/nl>
Koninklijke Baan 5, 8420 De Haan

T 059 23 39 11 - F 059 23 87 18
info@zeepreventorium.be
[Lien Sercu, lien.sercu@zeepreventorium.be](mailto:Lien.Sercu@zeepreventorium.be)

Tweedelijns ambulans. Niet intern.

- Ziekenhuis Netwerk Antwerpen.
 Het Obesitascentrum Kind & Jeugd is ondergebracht in het [ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis](#). SLIMsquad@zna.be
<https://www.zna.be/nl/ZNA-lanceert-centrum-voor-obesitas-bij-kinderen-en-jongeren>
- AZ Jan Palfijn Gent
 Gewichtszorg op kindermaat
gewichtszorg.kinderen@janpalfijngent.be
<https://www.janpalfijn.be/vind-een-dienst/centrum-gewichtszorg/gewichtszorg-op-kindermaat>
- UZ Brussel
 Afdeling endocrinologie
https://www.uzbrussel.be/web/obesitaskliniek/in-het-uz-brussel,afpraak_endocrinologie@uzbrussel.be
- Obesitaskliniek UZ Leuven.
 Eefje Van Nulandt, 016 344 712, obesitaskliniek@uzleuven.be.
<https://www.uzleuven.be/nl/obesitaskliniek>
- Obesitas ziekenhuis Waregem
<https://www.ziekenhuiswaregem.be/zorgaanbod/onze-diensten/weight-clinic>
<https://www.weightclinic.be/home-nl>
 Dr. Lieve De Lille Dienst Pediatrie
 T. +32 (0) 56 62 31 11 | E. lieve.delille@ziekenhuiswaregem.be

Combinaties

Locatie in het veld	VGPF link
Zeepreventorium De Haan	Lift and Rise, Brugge <i>Binks Base Jabbeke</i> <i>Fitness De Haan</i>
Jan Palfijn Gent	Crossfit Endgame, Lochristi Newtom, Gent Koninklijk Olympic Gent Helix Krachtsport Gent
UZ Leuven Obesitaskliniek	Primer Academy, Leuven Crossfit Super7, Leuven Powermove, Leuven
Obesitas ziekenhuis Waregem	Krachtsport Waregem
UZ Brussel	Kale & Barbell Brussel Crossfit Winwin. Evere

Partner Demos

De VGPF volgt een voortraject met Demos om het project op te stellen, uit te schrijven en kwalitatief te maken. Het brengt VGPF in contact met duurzame partners. De opmerkingen en feedback worden meegenomen, en de samenwerking wordt verdergezet tijdens de uitwerking van het project, om de correcte handelswijze en doelstellingen voor ogen te houden.

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

Partner Zeepreventorium

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

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

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

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

Tijdens het project wordt in samenwerking tussen VGPF en het Zeepreventorium de deelnemers en hun naaste omgeving bevraagd over de implementatie van de krachtsport. Daar zullen we lessen uit trekken om mogelijks het programma aan te passen of bij te sturen. Ook van de niet-deelnemers of jongeren die er mee stoppen moeten er lessen getrokken worden.

Partner Gezond Leven Vlaanderen

Het Vlaams Instituut Gezond Leven is een onafhankelijke vzw met subsidies van departement Zorg en Gezondheid. Zij zijn experts in gezond gedrag: fysiek, mentaal en psychisch.

Dit project vinden ze waardevol, en ze zien dit in een grotere maatschappelijke context mocht dit kunnen uitgewerkt worden naar de ganse Vlaamse bevolking. Een inkanteling bij Beweging op Verwijzing is mogelijk.

Gezond Leven Vlaanderen is betrokken in de opmaak van het project, en de communicatielijnen zijn open om het project mee op te volgen. De resultaten zijn voor hen interessant voor verder onderzoek in een ruimere aanpak van het tegengaan van overgewicht en het gebrek aan fysieke activiteit in de maatschappij.

Partner Eetexpert, het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen

<https://eetexpert.be/>, An Vandeputte

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

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

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

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

Partner Gezond Sporten Vlaanderen

Gezond sporten Vlaanderen is een interessante partner om de link te maken tussen het project en de eerstelijns (para)medische professionals. Het maakt het project kenbaar aan hun netwerk: artsen en paramedici in de sport. Dit doen ze enerzijds via social media, nieuwsbrief en website en anderzijds via het bijscholingsaanbod van Gezond Sporten.

Tijdens en na het project zorgt het voor extra ondersteuning door het uitschrijven van een wetenschappelijk onderbouwd artikel met focus op de voordelen van krachtsport bij jongeren. De communicatie van de activiteiten, de resultaten en het potentieel naar het netwerk van professionals.

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

Timing

Jaar 1

Eerste kwartaal

Opstart (pilot)projecten, zorgen voor goede samenwerkingen. Rekening houden met specifieke situaties en organisaties. Aankoop nodig materiaal.

Opstarten communicatie met extern bedrijf.

Tweede kwartaal

Geven van wekelijkse trainingen.

Promotie van het project zowel intern als extern.

Opleiden van trainers, bijscholen van begeleiders.

Derde kwartaal

Communicatie met andere instellingen, die nog niet deelnemen. Huidige werking en resultaten als hefboom gebruiken.

Vierde kwartaal

Laatste wekelijkse trainingen.

Afspraken maken met nieuwe locaties.

Jaar 2

Verduurzamen samenwerkingen, gebruiken van good practices. Schaalgroei in deelnemers, samenwerkingen en locaties.

Promotie van het project zowel intern als extern.

Opleiden van trainers, bijscholen van begeleiders.

Praktische uitwerking

Het project richt zich naar de instanties waar de doelgroep zelf al naartoe is gestapt voor de bespreking en behandeling van hun problematiek. Deze instanties en de VGPF clubs slaan de handen in elkaar om de doelgroep in onze sport te initiëren.

Dit project is een onderdeel van een ruimere aanpak & behandeling van vastgestelde problemen bij de doelgroep. Problemen centraliseren zich rond eet-, gedrags- en gewichtsproblematiek. Ons project rond krachtsport voor jongeren met overgewicht is geen oplossing voor al deze problemen. Het is een sterk onderdeel van een multidisciplinaire aanpak van zowel het fysiek als mentaal welzijn.

Bij de instellingen wordt in de eerste fase gewerkt aan de gezondheid, mobiliteit, proprioceptie, kennis en mentaal welzijn. Aansluitend wordt de stap gezet naar beweging en sport: dan is krachtsport een ideale oplossing. Krachtsport, zowel powerlifting en gewichtheffen, leent zich goed om bij beginnende sporters aan te brengen. Bij mensen met slechte of matige proprioceptie, lenigheid of kracht. De fysieke drempels om te starten met de basisbewegingen van onze sport zijn laag.

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

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

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

In dit project hebben we in de eerste plaats een gezondheidswinst voor ogen voor de doelgroep. Geen, of niet in de eerste plaats, gewichtsverlies. Voor de VGPF hebben we in de eerste plaats een promotioneel doel voor ogen. Om de sport te promoten als sport voor de jeugd en voor zware mensen. Als gezonde sport met vele gezondheid bevorderende kwaliteiten. Pas indirect is een ledengroei een gevolg.

De jongeren werken volgens hun eigen doelstellingen. Dit kadert in de multidisciplinaire aanpak van de organisatie die hun behandelt in hun gewichtsproblematiek. De doelstellingen gaan over mentaal welzijn, volharding, motivatie, kennis, fysieke activiteit, proprioceptie...

Door het materiaal, introductie in de clubs, know how van de begeleiders en organisaties, wordt krachtsport in de vaste routine van de doelgroep ingebracht.

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

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

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

De doelgroep wordt geïnitieerd in de sport. Het begin is erg laagdrempelig. Kernwoorden zijn proprioceptie, lichaamscontrole, lenigheid. Er wordt met eigen lichaamsgewicht gewerkt, met (lichte) ballen en barren. De trainingen gaan door in de sportzaal van de instelling.

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

Reeds vastgelegde engagementen: Zeepreventorium en Lift & Rise, Newtom, VGPF trainers.

De instelling kunnen als VGPF-club aansluiten om de band en ondersteuning nog beter te kunnen maken, zeker naar het vervolgtraject van het project toe. Er is reeds sport en fitnessmateriaal aanwezig, er dient extra sportspecifiek materiaal gekocht te worden.

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

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

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

Reeds vastgelegde engagementen: Ziekenhuis Waregem en Krachtsport Waregem. AZ Jan Palfijn en Endgame Gent, Newtom en Koninklijk Olympic Gent. UZ Leuven en Primer academie.

Link met de reguliere clubwerking.

We brengen de reguliere clubwerking naar de doelgroep toe. Initiaties worden vaak gegeven, bij deze doelgroep is de beginsituatie iets minder evident. De deelnemers beginnen op een lager niveau dan de doorsnee opstartende krachtsporter. Dit vormt echter geen probleem voor de trainer. We nemen extra tijd in de opstartfase. De opstartfase wordt hier eigenlijk het doel: het lichaam klaar maken om uiteindelijk de sport te kunnen uitvoeren.

Het verschil met de reguliere werking is een lager startniveau, waardoor een langere opstartfase gebruikt wordt. We trainen op een andere locatie en/of een ander tijdstip. We gebruiken voornamelijk het initiatiemateriaal, en mogelijks extra ondersteunend materiaal. We gaan nog niet snel naar het competitief materiaal. De trainers zijn op deze manier van werken voorbereid. En zoals hierboven vermeld is de doelstelling iets anders.

De instellingen als partner

De instellingen genieten mee van de opstartfase en ondersteuning. Daarna zijn alle onderdelen voorhanden om zelf als club lid te worden van de federatie. Dit zou alle middelen beschikbaar houden voor verdere werking, en mogelijke verdere stappen mogelijk maken. De opstartfase zorgt voor de materialen, opleidingen en samenwerkingskanalen en hun kosten. Daarna kan het project zonder grote kosten verder blijven bestaan. Als club en leden, en daarmee gekoppeld lidgeld, zouden de instellingen de samenwerking verder mogelijk maken.

De 5 B's van laagdrempeligheid

- Betaalbaarheid

We proberen het project zo goedkoop mogelijk te organiseren. Dit om de subsidiëringlast laag te houden en om de duurzaamheid te verhogen. We trachten zoveel mogelijk rekening te houden met bestaande activiteiten en structuren, zoals sportprogramma's in de instellingen, trainers en trainingen binnen de sportclubs, beperken van transport.

Komt de doelgroep naar de club zijn er transportkosten. Komt de club naar de doelgroep zijn er meer kosten: transport, materiaal, training. Maar in dat geval worden de begeleiders ter plaatse opgeleid, is het materiaal aangekocht, en verminderen de kosten.

Als de deelnemers aansluiten bij een VGPF club is er lidgeld te betalen. Voor de instellingen is er lidgeld als zij een club worden van de federatie.

- Bereikbaarheid

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

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

- Beschikbaarheid

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

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

- Begrijpbaarheid

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

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

- Bruikbaarheid

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

11.Vrouwen in de krachtsport



Project activatie
Vrouwen in de krachtsport
2023 & 2024



11.1. Inhoudelijke omschrijving van het project

Geef hier weer wat het project exact inhoudt. Op welke behoefte speelt het project in? Wat is de projectvisie? Hoe zet je via dit project in op een verhoging van de actieve aanwezigheid van meisjes en vrouwen, zowel in de actieve sportbeoefening als in de omkadering (als trainster, coach, official, bestuurder, ...)? Welke acties zijn hier specifiek aan gelinkt? Welke resultaten wil je concreet bereiken? Formuleer dit kort en bondig. Je kan ook verwijzen naar je projectplan.

Het imago van krachtsport.

Krachtsport, gewichtheffen, powerliften en andere gelinkte activiteiten, heeft een bepaald imago. Voorlopig is dit voornamelijk competitief, volwassen, mannelijk en vaak ook gelinkt aan het gebruik van verboden middelen. Dit imago proberen we met het nieuwe beleid van de VGPF te veranderen. We willen aantonen dat krachtsport ook voor jongeren gepast is, voor meisjes en dames, laagdrempelig kan, en dit op een gezonde en correcte manier. Deze zaken vind je terug in onze initiatieven en beleidsfocussen rond jeugdsport, kansengroepen, antidoping en topsport.

De VGPF wenst acties, activiteiten of initiatieven te ondersteunen die actief mee het imago van onze sport aanpassen. En niet enkel het imago, maar ook de effectieve werking in het veld, met als motto 'practice what you preach'. We wensen dit op een proactieve manier aan te pakken, met het ontwikkelen en ondersteunen van loofwaardige projecten en engagementen, waarmee we dan positief kunnen communiceren. We wensen geen reactief beleid te voeren, geen afzetten tegen iets wat als negatief ervaren wordt. We benaderen de sport positief, geven een podium voor de zaken die gemist werden in het verleden, vanuit een interne motivatie en uitbreiding van het aanbod.

De betrace evolucie van het imago van krachtsport:

- Toegankelijk
 - Voor alle sportniveaus
 - Voor alle genders
- Goed voor de jeugd
- Gezond en veilig
 - Ondersteunend voor andere (top)sporten
- Inclusief: aandacht voor de 4 G's:
 - Gender
 - Geslacht
 - Geaardheid
 - Gewicht
- Sterke topsport voor wie wil

Door onze acties de komende jaren zal dit imago naar voor komen, echter moeten we dit ook duidelijk en efficiënt kunnen intern en extern communiceren. Daar hoort een plan bij, dat bij voorkeur professioneel wordt uitgewerkt en uitgevoerd. Dit plan kan gepaard gaan met een verandering van federatienaam, logo, stijl en/of communicatietools.

Momenteel zet de VGPF reeds in op meisjes en vrouwen in het gewichtheffen. Er werden beleidskeuzes gemaakt in het kader van topsport, omdat het duidelijk is dat bij de vrouwen en voornamelijk de lage en hoge gewichtsklassen de weg naar goede prestaties en mogelijke medailles

het meest efficiënt is. We zien een grote vertegenwoordiging van meisjes en dames aan de top van de sportpiramide, in het nationaal team en de omkadering.

We zien dat de keuze voor dames binnen topsport voor resultaten zorgt. Nina Sterckx toont aan dat een keuze voor talentdetectie bij meisjes loont, met goede prestaties op het allerhoogste niveau op jonge leeftijd.

Deze beleidskeuze moet ondersteund worden door een beleidskeuze voor meisjes en dames in de basiswerking en de aanvoer en selectie van jong talent bij vrouwelijke sporters. Bij zowel gewichtheffen als powerlifting. Er moet een duurzame instroom van dames bewerkstelligd worden om de doorstroom naar topsport blijvend mogelijk te maken.

Dit dossier is de uitwerking van deze keuze.

Acties en doelstellingen

Het bewerkstelligen van een imagoverandering van de sport ten voordele van vrouwen. Door het ontwikkelen van een communicatiestrategie gekoppeld aan concrete activiteiten die deze uitdragen.

Gerichte ledenwerving van vrouwen. Door talentdetectie te organiseren bij groepen meisjes en vrouwen. Dit gepaard met extra sportmateriaal dat specifiek voor vrouwen gepast is (bv lichte stangen voor gewichten).

Gerichte werving van vrouwelijke omkadering van de sport. Door gerichte communicatietools te ontwikkelen (ihkv de algemene communicatiestrategie) gericht naar mogelijke vrouwelijke trainers en scheidsrechters.

Het project werkt op verschillende pijlers.

- Promotie voor de sport. Branding van de sport gericht naar meisjes en dames.

De federatie werkt aan een nieuwe naam en huisstijl. Deze verandering is een ideaal moment om onze sport gericht in de (sport)markt te zetten. De beelden en terminologie die gebruikt worden, moeten de deelname en betrokkenheid van meisjes en dames accentueren en stimuleren. Hiervoor wordt samengewerkt met een professioneel bureau.

- Voor de sporter

Specifieke talentdetectie momenten om meisjes en dames in de sport te initiëren, gericht naar instroom van nieuw talent. De doelstelling is ledenwerving, specifiek om door te groeien naar mogelijke competitie en topsport. Deze acties worden ondersteund door de kennis van de vroegere beleidskeuze: de weg naar de top in onze sport is het kortst voor heel lichte en heel zware gewichtsklassen bij de dames.

Binnen gewichtheffen zijn er verschillende stangen om gewicht aan te hangen. Deze wegen op zich al veel. Clubs hebben altijd een zware stang liggen voor de heren en zwaargewichten, maar niet altijd een lichtere bar voor vrouwen. Deze lichtere bar kan trouwens ook gebruikt worden voor de jeugd (jongens en meisjes).

- Trainers

Om meer vrouwen te stimuleren om coach te worden, en trainersopleidingen te volgen, creëren we enkele tools. We willen de getrainde vrouwelijke coaches tot op het hoogste niveau laten doorstromen, dus gaan we hier gericht op communiceren.

- Officials

Om meer vrouwen te stimuleren om scheidsrechter te worden, en opleidingen te volgen, creëren we enkele tools.

11.2. Projectplan

Als onderdeel van de subsidieaanvraag voor dit project vragen we een projectplan. Een plan dat de grote lijnen van het project schetst (de uitdagingen en te bereiken doelen), maar ook hoe je federatie het zal aanpakken. Veel federaties hebben al uitgebreide ervaring met het opzetten en uitrollen van projecten. Vertrek gerust van je eigen documenten, tools, sjablonen,... om dit projectplan op te maken. Niet meteen iets voorhanden? Dan kan onze leidraad je helpen om van te vertrekken en om een houvast te bieden.

Cijfers

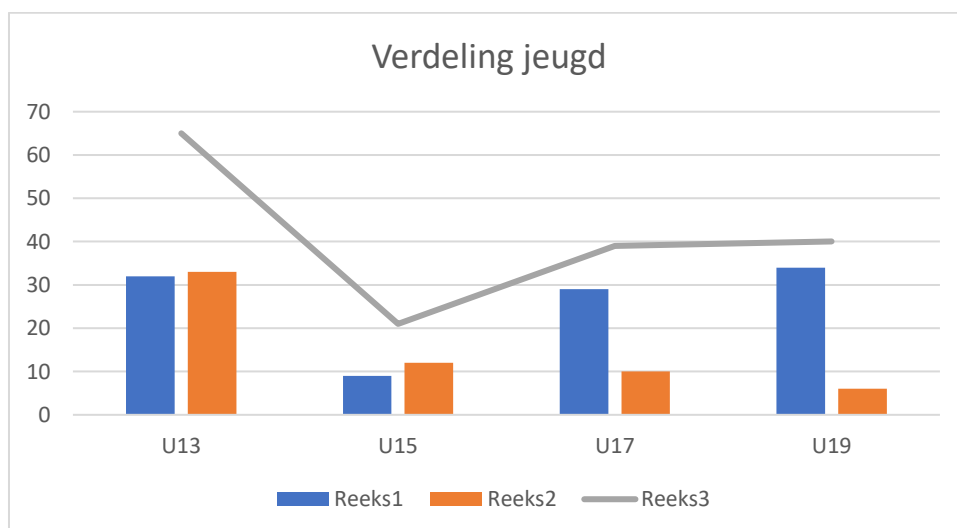
In de voorbije jaren was het ledenaantal voornamelijk mannelijk. Iets meer dan een derde van de leden zijn vrouwelijk. Het percentage is status quo over de jaren heen.

	Aantal leden	Aantal vrouwen	%
2019	873	300	34
2020	945	323	34
2021	991	351	35
2022	1571	504	32

Analyse leden 12/2022

	2022	Mannelijk	Vrouwelijk	Totaal	
Jeugd	138	71	209	13,30	
Volwassen	929	433	1362	86,70	
Totaal	1067	504	1571		
	67,92	32,08			

We er zijn meer jongens in competitie: 63% tov meisjes in competitie: 37% in 2022.



We zien een vergelijkbaar aantal jongens en meisjes bij de lage leeftijden, maar voornamelijk jongens bij de oudere jeugd.

Het bestuur van VGPF heeft meer mannelijke (66%) dan vrouwelijke (33%) bestuurders. Er is in 2023 geen stemming voor bestuurders die dit kan aanpassen.

Aandeel vrouwen in topsport gewichtheffen

- Talent team: 66%
- Belofte team: 80%
- Elite team: 100%

Aandeel vrouwelijke coaches in topsport gewichtheffen

- Talent en belofte team: 87.5%
- Elite team: 33%

Aandeel vrouwen in topsport powerlifting

- Junioren: 0%
- Elite team: 12.5%

Aandeel vrouwelijke scheidsrechters gewichtheffen: 44%.

Aandeel vrouwelijke scheidsrechters powerlifting: 28%.

Concrete uitwerking

- Promotie voor de sport.

Uit de nieuwe huisstijl vloeien gerichte digitale en bedrukte promotionele items, specifiek gericht naar meisjes en dames. Het marketingbureau werkt deze uit, met catchphrases zoals 'girlpower', of 'vrouwen aan de/met macht'. Met als doelstelling de sport aantrekkelijker te maken voor vrouwen, de sport als 'empowerment' te branden, en een grotere instroom van vrouwen/meisjes aan de basis van de sport te realiseren.

- Voor de sporter

Organisatie van talentdetectie momenten: promotie, huren zaal, gebruik materiaal, verloning begeleiders, opvolgingstraject. 2 talentdetectiemomenten in 6^e leerjaar in scholen, specifiek voor meisjes, minstens 50 deelnemers.

Aankoop 10 gewicht stangen voor dames. Verdeling in de clubs met de meeste vrouwelijke leden, en minste aangepast materiaal.

Promotie voor deelname van vrouwelijke deelnemers aan wedstrijden. We willen zeker 30% vrouwelijke deelnemers aan wedstrijden.

- Trainers

Promotie voor deelname aan trainerscursussen, specifiek voor vrouwen.

Deelname aan internationale wedstrijden van minstens 5 vrouwelijke coaches.

Specifieke kledij voor vrouwelijke trainers.

- Officials

Het organiseren van een opleiding enkel voor vrouwen: zorgen voor een drempelverlaging en stimulans voor dames.