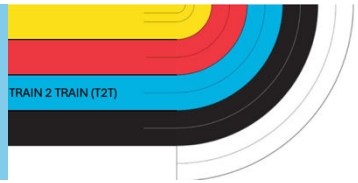
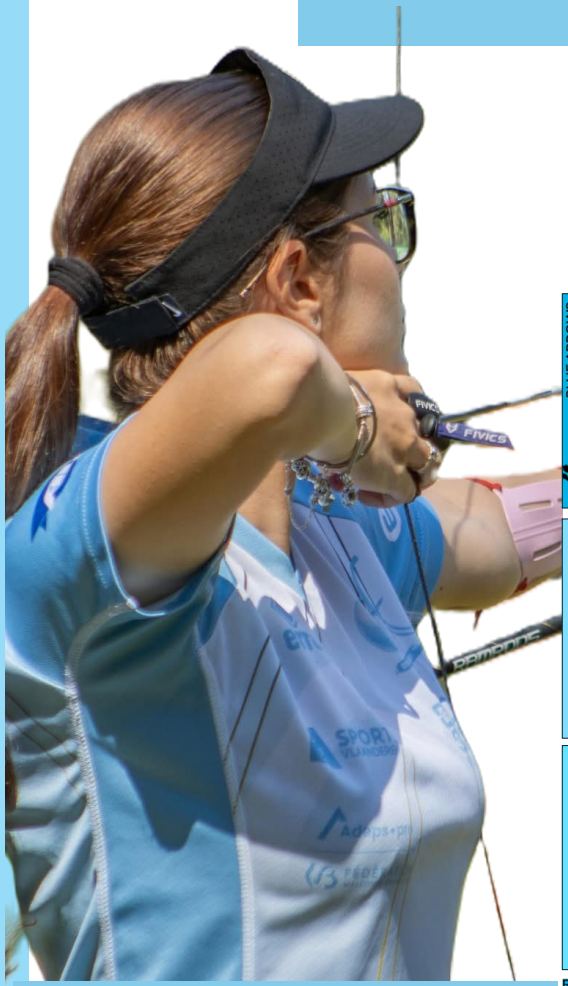
‘Een succesvolle talentdag, het HUB-engagement zijn de sleutel tot succes !’

TRAIN 2 TRAIN

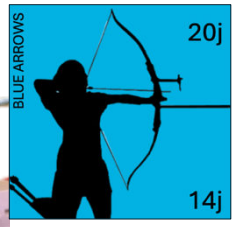
TRAIN 2 TRAIN

Instromers → doorstromers





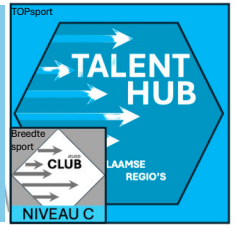
De schutters in de Talent HUB werking worden geselecteerd tijdens de jaarlijkse talentdag. De geselecteerde schutter wordt gevraagd minimum 2 tot 3x per week een gericht trainingsmoment/sessie (=3u) te hebben onder leiding van een gekwalificeerde trainer. De eerste kleine stappen richting mentale- én functionele begeleiding zijn nog niet noodzakelijk. Tijdens deze puberteitsperiode is het belangrijk waakzaam te zijn voor de ontwikkeling van het lichaam. Systematische opvolging via de APP of trainer of Functionele trainer… is aangewezen.



Detecteren, passie, willen en kunnen, optimale begeleiding, nationale prestaties en progressie:

→ START VAN EEN SCHUTTER OP HOOG NIVEAU

Talentdetectie programma



- SELECTIE VIA TALENTDAG
- LAT HOGER LEGGEN
- OPTIMALISEREN
- NATIONAAL SCOREN
- INTERNATIONALE BENCHARK

WIE is de schutter?

ALGEMEEN PROFIEL: Een gemotiveerde en leergierige schutter met aantoonbare trainbaarheid. Niet één vast lichaamsprofiel, maar voldoende coördinatie, stabiliteit, balans én bereidheid om fysiek te werken zijn belangrijk. Deze (jonge) schutter staat open voor feedback en kan stap voor stap meer verantwoordelijkheid opnemen. De factor 'FUN' is nog steeds aanwezig maar wordt geduwd door meer ernst…en verantwoordelijkheid.

KARAKTERIELE PROFIEL: Een (jonge) schutter die weet wat ze of hij wil én die rekening houdt met de feedback van de coach. De schutter zal handelen en hard werken, met de nodige discipline en veerkracht.

LICHAMELIJK PROFIEL: Een goede algemene motorische basis is belangrijk; coördinatie, balans van het totale lichaam, de romp- en schouderstabiliteit/ mobiliteit. Het lichamelijk profiel is geen vroeg selectie instrument gezien de ontwikkelingsmogelijkheden gedurende deze en latere ontwikkelingsfasen

WAAR schiet de schutter?

TALENT HUB: In de talent hub wordt – na selectie via de talent dag – op regelmatige basis een systematische monitoring aangeboden door gekwalificeerde trainer, opgeleid door Boogsport Vlaanderen in samenwerking met de Vlaamse Trainersschool.

WAT moet de schutter kennen, doen, voelen? # competenties versus process doelen.

➔ MENTAAL: De schutter bouwt **een focus-en stressregulatie** op; werkt **doelgericht** en staat – ondanks zijn/haar zelfstandigheid – **open voor feedback** van de coach. Het **engagement** is groot en voortdurend aanwezig ongeacht de trainings-of wedstrijdomgeving.

➔ TECHNIEK: De schutter kent het basisschot (zie bijlage) en consolideert spanning/verankeren, leert efficiënt loslaten én daarna voortbewegen met de correcte ademhalingstechniek binnen een herhaalbaar schotproces.

➔ FYSIEK: De schutter werkt aan zijn/haar romp- en schouderstabiliteit en zoekt naar de ideale coördinatie, die hem/ haar succesvol doet schieten. Ook gaat er aandacht naar het conditionele (uithouding) en algemene kracht, waardoor lange schietsessies vlot en efficiënt kunnen afgewerkt worden.

➔ INZICHT: De schutter leert het CONTROLEREN van de boog tijdens het schieten. Hierbij moeten TIJD, AFSTAND HOEK en MATERIAAL systematisch en correct gecontroleerd worden.

➔ TACTISCH-ANALYTISCH: De (jonge) schutter moet situaties inschatten en eventuele problemen oplossen (eerst onder leiding van een trainer, maar systematisch meer en meer zelf probleemoplossend schieten (materiaal, omgeving, omstandigheden). Probleemoplossend werken, correcte informatieverwerking én herkennen van patronen.

➔ MATERIAAL: De (jonge) schutter kent de materialen, zowel boog als pijlen en zal ook met het gepaste (niet overdreven) materiaal schieten, met het oog op steeds verbeteren van de materialen afhankelijk van de persoonlijke noden. GEEN OVERBODIGE LUXE (=kosten) zijn nodig!

➔ SOCIAAL: Boogschieten heeft een team-discipline en men kan veel leren van elkaar in het boogschieten; Daarom zijn communicatie en actief luisteren belangrijk in deze ontwikkelingsfase. Door deze actieve wijze van samenwerking, leert de schutter assertief te zijn. (SAMENWERKEN!)

➔ MEDISCH: Het belang van een gezond lichaam erkennen, en daarom minstens 1x per jaar medische check-up.

➔ VOEDING: Basisprincipes van goede eetgewonntes en functionele voedingsplannen– kennen/ herkennen van extra voedingssupplumenten binnen de regels van het antidoping agenschap.

WELKE PRESTATIES worden er verwacht van de schutter?

INSTROOM & DOORSTROOM CRITERIA

Tijdens de jaarlijkse talent dag worden jonge schutters uitgenodigd voor een complete screening; fysieke screening, mentale screening, technische screening en resultaten in kwalificatievorm, matchen en (onder voorbehoud) teammatches. De ouders worden hierop uitgenodigd en krijgen eveneens een informatiesessie over topsport en hun rol hierbij…

Opmerking: Deze scores zijn indicatief en worden (2-jaarlijks) aangepast op basis van de scores van het europees kampioenschap en/of wereldkampioenschap binnen deze periodes…

RECURVE jongens						
Afstand	18m		25m	40m	60m	70m
# Pijlen	30			72		
Blazoen	60cm	40cm	60cm	122cm		
Leeftijd (#j)						
12	250	240	240			
13	255	245	245	580		
14	260	250	250	600		
15	265	255	255		570	
16		260	260		598	
17		265	265		615	
18		270	270			596
19		275	275			620
20		280	280			622

RECURVE Meisjes						
Afstand	18m		25m	40m	60m	70m
# Pijlen	30			72		
Blazoen	60cm	40cm	60cm	122cm		
Leeftijd (#j)						
12	245	235	235			
13	250	240	240	564		
14	255	245	245	584		
15	260	250	250		554	
16		255	255		582	
17		260	260		599	
18		265	265			580
19		270	270			604
20		275	275			606

BELANGRIJKSTE KENMERKEN SCHUTTER

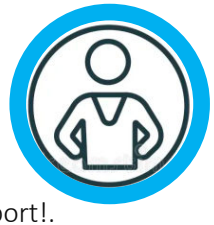
- BASISSCHOT BEHEERSEN
- VASTE TECHNISCHE LEERLIJN
- MINIMUM 2-3 TRAININGSSESSIES PER WEEK
- ENGAGEMENT MET PLEZIER

ONTWIKKELINGSREFERENTIES (OWR)

O-NIVEAU	TRAIN TO TRAIN			
	INSTROOM		DOORSTROOM	
	TALENT HUBS			
Doel:	Kennismaken met en aanleren van de basisvaardigheden (Het Basisschot) van het handboogschieten op de lokale vereniging.		Tijdens de pubertijd worden de principes van Het Basisschot verfijnd en toegepast op de persoonlijke anatomisch en fysieke ontwikkeling.	
Coach:	Gediplomeerde initiator.		Gediplomeerde initiator / trainer C.	
Categorie + afstand :		u13 20m	u13 / u15 20m / 40m	u15 / u18 40m / 60m
Leeftijd:	8-10 jaar	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar
Pondage recurve:	M-V 12-18 lbs	M 18-24 lbs V 18-22 lbs	M 24-28 lbs V 22-26 lbs	M 28-33 lbs V 26-30 lbs
Pondage compound:	M-V 15-21 lbs	M 21-27 lbs V 21-25 lbs	M 27-31 lbs V 25-30 lbs	M 31-37 lbs V 30-36 lbs
Volume	25-50 pijlen per sessie	50-75 pijlen per sessie	75-100 pijlen per sessie	100-150 pijlen per sessie
Duur:	1u00-1u15 per sessie	1u15-1u30 per sessie	1u30-2u00 per sessie	1u30-2u30 per sessie
Intensiteit:	1-2 dagen per week	2 dagen per week	3 dagen per week	4 dagen per week
Focus:	90% techniek 10% wedstrijdgericht	80% techniek 20% wedstrijdgericht	70% techniek 30% wedstrijdgericht	
Wedstrijden per jaar:	2-4 clubniveau 1-3 regionaal	2-4 clubniveau 3-6 regionaal 2 vlaams 2 nationaal	4-10 clubniveau 4-10 regionaal 2 vlaams 2 nationaal	4-6 clubniveau 4-6 regionaal 4-10 vlaams/nationaal

DE OMKADERING: WELKE ondersteuningen en/of kwaliteiten?

TRAINERS & COACHES



De leeftijd van **12 tot 18 jaar** vormt een cruciale ontwikkelings-fase richting topsport!.

Deze coach is op de eerste plaats een **primaire ontwikkelings-gerichte coach**. Hij of zij begrijpt dat elke jongere een eigen groeitempo kent en dat fysieke maturiteit, mentale weer-baarheid en technische ontwikkeling niet altijd gelijk verlopen.

De coach selecteert in eerste instantie talentvolle jongeren om ze vervolgens "stap voor stap" te laten groeien tot de finale doelstelling, top 8 van de wereld.

Een specifieke verantwoordelijkheid binnen deze ontwikkelings-fase is de **jaarlijkse selectiedag**. *Tijdens deze selectiedag worden jongeren niet uitsluitend beoordeeld op hun wedstrijdresultaten, maar op een breder beeld van hun ontwikkelingspotentieel: Verschillende aspecten worden geëvalueerd: functionele vaardigheden , mentale competenties en ook sportieve prestaties, waaronder technische vaardigheden en wedstrijdresultaten.*
Niet de vroegst ontwikkelde of fysiek sterkste jongere wordt automatisch geselecteerd, maar die schutters die beschikken over het grootste ontwikkelingspotentieel.

De coach draagt hier een cruciale/belangrijke verantwoordelijkheid door observaties zorgvuldig te interpreteren, rekening te houden met verschillen in biologische maturiteit en groeitempo, en te kiezen vanuit een langetermijnvisie op talentontwikkeling.

<u>BELANGRIJKE EIGENSCHAPPEN:</u>

1. Het vermogen om **individueel te begeleiden binnen een groepscontext**:
Elke jongere vraagt een specifieke aanpak (= verbale instructies versus visuele demonstraties of/en praktische begeleiding versus individuele feedback). Door de didactische aanpak af te stemmen op de leerstijl, maturiteit en behoeften van de sporter, verhoogt de coach het leerproces en het zelfvertrouwen.

2. **Sterke pedagogische en communicatieve vaardigheden**:
Jongeren hebben behoefte aan duidelijkheid, structuur en consequenteafspraken, maar evenzeer aan begrip, vertrouwen en positieve ondersteuning.

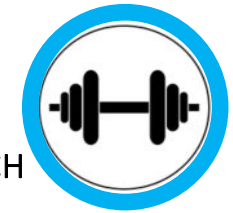
3. **Sterke motivativerende vaardigheden:**
De coach daagt de jongeren uit en weet wanneer hij/zij moet luisteren. Hij/zij stimuleert jongeren om verantwoordelijkheid op te nemen voor hun eigen ontwikkeling en versterkt hun intrinsieke motivatie om het doelschieten met plezier en engagement te blijven beoefenen.

4. **Een grote technische kennis van het doelschieten:**
Door een grote technische expertise te combineren met het pedagogisch inzicht, empathie, duidelijke communicatie en een ontwikkelingsgerichte visie creëert de coach een leeromgeving waarin jongeren zich optimaal kunnen ontwikkelen. Op die manier wordt niet alleen gewerkt aan betere schutters, maar ook aan zelfbewuste, gemotiveerde en veerkrachtige jonge schutters die met plezier actief blijven binnen de boogsport, of sport in het algemeen.

Deze coach is niet alleen een technische instructeur, talentontwikkelaar maar is ook een rolmodel voor deze ambitieuze jonge schutters.

De focus ligt niet langer op *wat de trainer doet*, maar vooral op **welke coach Boogsport Vlaanderen nodig heeft voor de ontwikkelingsfase 12-16 jaar/de talentdetectie OF TRAINER C**. Dat sluit aan bij de visie van **Sport Vlaanderen**, de **Vlaamse Trainersschool (VTS)** en het principe van **langetermijnontwikkeling van jonge sporters**.

FUNCTIONELE COACH



- Aandacht voor de NUL-meeting:
Dit is een eerste meeting van de meest belangrijke parameters belangrijk voor een talentvolle schutter

- De functionele begeleider of fysieke coach heeft kennis van de biomechanica, de anatomie en de paramedische aspecten binnen het doelschieten.

- De functionele begeleider beheerste een gamma aan oefenstoffen in de Gymzaal e

MENTALE COACH

Naast het feit dat een coach (zie hierboven) ook een belangrijke rol kan spelen voor de mentale begeleiding, kan een specifieke mental coach een sleutelrol spelen in het selecteren van talentvolle jongeren.

Tijdens de puberteit kunnen prestaties tijdelijk stagneren of zelfs achteruitgaan als gevolg van de snelle lichamelijke groei en de vele veranderingen die jongeren doormaken. Een ontwikkelings-gerichte en/of mental coach kan/kunnen deze evoluties correct kaderen: ze stellen de realistische verwachtingen en helpen de jongeren om met tegenslagen om te gaan.

De nadruk ligt daarbij op inzet, leerproces, zelfreflectie en persoonlijke vooruitgang, eerder dan uitsluitend op resultaten. In latere fasen (zie het ontwikkelingsprogramma en het prestatieprogramma) zullen er diverse andere mentale parameters (stressbestendigheden, focus & concentratatie, …) aan bod komen.

Voor de selectiedag wordt een algemene vragenlijst voorgelegd.

OUDERS & VRIENDEN

In deze ontwikkelingsfase worden de ouders geconfronteerd met een kind met potentieel om een (zeer) goede schutter te worden. Dit vraagt aandacht en vooral diverse activiteiten ten goede van deze unieke beleving.

De ouders hebben een – niet eenvoudige opdracht - een POSITIEVE THUISBASIS creëren.

- Zorgen voor een “vlot en veilig” transport (trainingen en andere)
- Praktische en financiële ondersteuning
- Bewaken van de balans plezier
- Optimale samenwerking met trainer van de club en de federatie
- Prestatiedruk wegnemen en mee focussen op het proces van correct en efficiënt schieten.

(zie ook “Gids voor de ouders” op de website Boogsport Vlaanderen)

EXTRA ONDERSTEUNING

Voor de schoolgaande talentvolle jongeren zijn er specifieke ondersteuningsmogelijkheden vanuit SPORT Vlaanderen, zoals de topsportscholen (niet van toepassing bij het boogschieten) en anderen (…F-statuten)

Meer info: https://www.sport.vlaanderen/topsporters/hoe-ondersteunen-we-topsporters/topsportscholen-en-statuten/

TALENTDETECTIE IN HET BOOGSCHIETEN
Hoe herken je talent bij jonge boogschutters?
Een gids voor ouders
Hoe herken je talent als ouder?
Vijf praktische tips om talent te herkennen bij je kind
1 Let op plezier
2 Kijk naar leersnelheid
3 Observeer onder druk
4 Vergelijk niet te vroeg
5 Praat met de trainer
Het talentpad in BELGIE-Vlaanderen
Van Club tot Yellow Arrow — de talent pathway van Boogsport Vlaanderen
JEUGDCLUB
Kennismaken en leren
TALENT CLUB
Opvallen bij wedstrijden
TALENT HUB
Regionaal Talent Centrum
TALENT ONTWIKKELING
TeamNL Jeugd/Senioren
TALENT ONTWIKKELING
TeamNL Jeugd/Senioren
BOOGSPORT Vlaanderen organiseert een talentdag jonge schutters die ambities hebben om topsporters te worden. Via professionele (TR.C en TR.B) begeleiding en deelnames aan nationale en internationale wedstrijden kunnen deze gemotiveerde en talentvolle jongeren doorgroeien naar het nationale team, de yellow arrows.
Wat is talentdetectie?
Het systematisch herkennen van kinderen die de aanleg hebben om uit te blinken in een sport — in dit geval boogschieten.
Observeren
Kijk naar natuurlijke aanleg, coördinatie en concentratie tijdens het schieten
Beoordelen
Begeleiden
Bied de juiste training en ondersteuning op het juiste moment
Fysieke eigenschappen
Welke fysieke kenmerken wijzen op aanleg voor boogschieten?
1 Stabiliteit & balans
Stilstaan en een boog vasthouden vereist uitstekend evenwi
2 Fijne motoriek
Vingercontrole bij het loslaten is cruciaal voor precisie
3 Schouderkracht
De trekhand moet de boog stab
4 Oog-handcoör
houden
werken
Mentale eigenschappen
90%
mentaal
Boogschieten is voor 90% een mentale sport
Concentratie
Langdurige focus op het doel, ook onder druk van een wedstrijd
Emotieregulatie
Kalm blijven na een slechte pijl en niet gefrustreerd raken
Motivatie
Intrinsiek gedreven om te verbeteren en te trainen
Coachbaarheid
Openstaan voor feedback en bereid om technieken aan te passen
Samenvatting
De belangrijkste inzichten op een rij
Talent is meer dan alleen goed mikken — het gaat om fysiek, mentaal en motivatie samen
Vroege specialisatie is niet nodig: laat je kind breed sporten en plezier houden
De mentale kant (concentratie, veerkracht, coachbaarheid) weegt zwaar in boogschieten
Vlaaderen heeft een duidelijk talentpad startend vanuit de club, via de talent Hubs naar de Yellow Arrows
Als ouder kun je het beste observeren, aanmoedigen en de trainer vertrouwen
Elk talent verdient de juiste kans en een correcte eerlijke feedback!

DO'S & DONT'S - CONCLUSIE & RICHTLIJNEN

CONCLUSIE

Investeer in de sporter, niet in de uitslag

Deze ontwikkelfase legt het fundament voor een toekomstige topschuttter waarop de rest van de sportloopbaan wordt gebouwd. Hier worden de technische, motorische en fysieke vaardigheden ontwikkeld die later nauwelijks nog volledig kunnen worden ingehaald. Het is daarom ook belangrijk van TIJDIG te starten met het boogschieten, zodat er later systematisch kan verbeterd worden.

"De kwaliteit van bewegenen uitvoeren is belangrijker dan de hoeveelheid trainingsuren of het aantal wedstrijden".

De trainer in de eerste plaats opleider, die een correcte kennis heeft van het basisschot en zijn of haar variaties. De trainer daagt de jonge schutter uit en tracht hier een plezier-aspect in te brengen. Dit zorgt ervoor dat de schutters gemotiveerd blijven, terwijl tegelijkertijd de eisen aan techniek en trainingsdiscipline geleidelijk kunnen worden verhoogd.

RICHTLIJNEN

1. Selecteer op ontwikkelpotentieel;
   Focus op leervermogen, motivatie en groeicapaciteit, niet op wedstrijdresultaten.
2. Bouw een technisch fundament;
   Ontwikkel een correct basisschot en een efficiënte bewegingsuitvoering als basis voor latere topsportprestaties.
3. Ontwikkel een brede fysieke basis;
   Investeer in coördinatie, stabiliteit, mobiliteit en lichaamscontrole.
4. Stimuleer een topsportattitude;
   Ontwikkel discipline, concentratie, zelfreflectie, fun, en doorzettingsvermogen.
5. Volg ontwikkeling objectief op;
   Monitor de vooruitgang systematisch met observaties en ontwikkelcriteria, niet uitsluitend via scores.