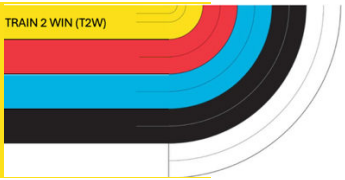
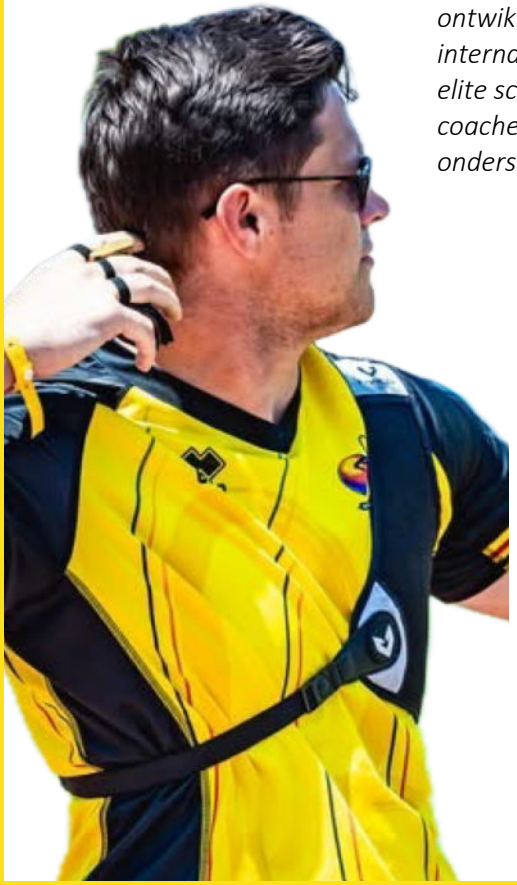
TRAIN 2 WIN & keep winning

'MENTAAL KLAAR ZIJN VOOR INTERNATIONALE SUCCESSEN!'

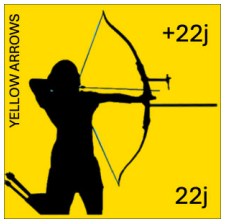
TRAIN 2 WIN & KEEP WINNING!

Instromers → bevestigers



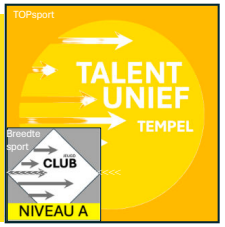


"Train 2 win" sluit aan bij het talent prestatie programma (TPP) waarbij de sterkste doorstromers vanuit het talent ontwikkelingsprogramma de nodige resultaten en andere kwaliteiten kan voorleggen. Deze werking is gericht op DUURZAME internationale prestaties, totale inzet van de talenten én maximale individualisering en beschikbaarheid. De schutters is een elite schutter die zich dagelijks inzet in samenwerking met een totale omkadering waarvan de Head coach en/of assistent-coaches de leiding neemt. Zij vormen de rolmodellen van Boogsport Vlaanderen en komen in aanmerking voor diverse ondersteuningsmogelijkheden zodat ze kunnen blijven winnen en een goede balans vinden in hun speciaal leven.



FINE tunen, zelfstandigheid en SCOREN op internationaal niveau

→ EEN SCHUTTER OP INTERNATIONAAL TOPNIVEAU



- Semi of professioneel
- Internationaal niveau Top 16-Top 8
- Totale ondersteuning en respect
- Vertegenwoordigen Belgie
- Totaal engagement met balans...

WIE is de schutter?

ALGEMEEN PROFIEL: Een autonome topsporter met internationale ambitie én aantoonbaar prestatiepotentieel. De schutter kan een hoge trainingsbelasting aan, maakt bewuste keuzes voor het boogschieten en blijft consistent onder druk en doorheen tegenslagen. Gezien ook boogschieten een totale sport is, moet de schutter aandacht hebben voor een totale aanpak, waarbij zowel de fysieke, technische, mentale, sociale en medische vaardigheden belangrijk zijn.

KARAKTERIELE PROFIEL: Een topsportmentaliteit is een vereiste. Dit omvat discipline, focus, veerkracht, zelfverantwoordelijkheid, emotieregulatie en prestatiegerichtheid. Daarnaast is de schutter bereid internationaal te reizen, persoonlijke offers af te wegen en consistent te presteren onder druk.

LICHAMELIJK PROFIEL: Uitstekende belastbaarheid waardoor een goede controle over kracht, stabiliteit, mobiliteit, coördinatie, uithouding en herstelvermogen. Een gezonde topsportleefstijl en systematische medische/fysieke opvolging zijn geïntegreerd en noodzakelijk, deels door het programma maar zeker ook op zelfstandige basis met toezicht van de head coach.

WAAR schiet de schutter?

TEMPEL : Het Sportcentrum Sport Vlaanderen Herentals is het vast trainingscentrum van de Yellow Arrows. Hier kunnen ze ook indoor schieten en kunnen ze de fitness en andere faciliteiten gebruiken. Er is een atleet lounge waar ze kunnen rusten en eten.

WELKE PRESTATIES worden er verwacht van de schutter?

INSTROOM CRITERIA

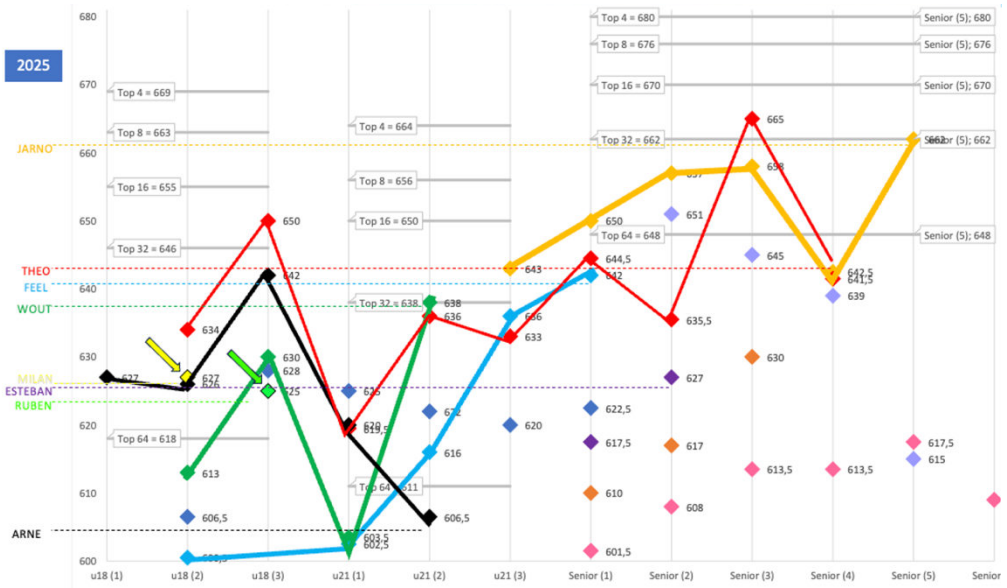
De internationale resultaten bepalen voor het grootste deel de keuze om door te stoten naar het Prestatie programma / het elite niveau of het 5de ontwikkelingsniveau Train2Win en Keep winning.

RECURVE jongens			
Afstand		25m	70m
# Pijlen			
Blazoen	40cm	60cm	
Leeftijd (#j)			
20	280	280	622
21	285	285	632
22	290	290	640
23	295	295	646

RECURVE Meisjes			
Afstand		25m	70m
# Pijlen			
Blazoen	40cm	60cm	
Leeftijd (#j)			
20	275	275	606
21	280	280	616
22	285	285	624
23	290	290	630

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…

ONTWIKKELINGSLIJN



Toelichting: Elke kleur stelt een schutter met zijn kwalificatiescores (72 pijlen) van één seizoen. De verticale zones stellen de jaren/seizoen voor en bovenaan zie je horizontale zones die het internationale niveau aangeven. De gegevens zijn fictief en als voorbeeld te nemen.

BELANGRIJKSTE KENMERKEN SCHUTTER

- INTERNATIONALE TOP RESULTATEN BEHALEN
- TOTAAL ENGAGEMENT; HET IS EEN BEROEP
- OPTIMALE SAMENWERKING MET DE STAF EN FEDERATIE
- BALANS VINDEN MET SPORT EN DAGELIJKS LEVEN

ONTWIKKELINGSREFERENTIES (OWR)

Fase:	INSTROOM	DOORSTROOM
	TRAIN TO WIN / KEEP WINNING	
	UNIEF	
Doel:	Talentvolle sporters, die de potentie en resultaten tonen om de mondiale top te bereiken, worden onderdeel van een part-time of full-time programma onder leiding van ervaren topcoaches.	Sport Vlaanderen en het BOIC investeren in topsporters met top 8 potentieel op Europees, Wereld en Olympisch niveau.
Coach:	Gediplomeerde trainer B / trainer A.	Gediplomeerde trainer A.
Categorie + afstand :	u21 / Senior 70m	Senior 70m
Leeftijd:	20-23 jaar	23+ jaar
Pondage recurve:	M 44-48 lbs V 37-40 lbs	M 48+ lbs V 40+ lbs
Pondage compound:	M 53-60 lbs V 46-52 lbs	M 60 lbs V 52+ lbs
Volume	150-350 pijlen per sessie	
Duur:	2u30-4u00 per sessie	3u00-4u00 per sessie
Intensiteit:	minimaal 5 dagen per week 1250-1500 pijlen per week	minimaal 5 dagen per week 1500 pijlen per week
Focus:	40% techniek 60% wedstrijdgericht	30% techniek 70% wedstrijdgericht
Wedstrijden per jaar:	6-12 nationaal 3-6 internationaal	6-12 nationaal 6-8 internationaal

Head-coach Nicolas Rifaut en Topschutter Jarno Desmedt

➔ OVERZICHT gemiddelde scores kwalificatieronden van het wereldkampioenschap en de wereldbekers enerzijds en de Grand Prix en andere Europese wedstrijden anderzijds voor mannen in 2025!

WC + WCH			Average TOP 3	Average TOP 4-8	Average TOP 9-16	Average TOP 17-32	Average TOP33- 64
2025	WCH	Gwangju	693	682	678	673	664
2025	WC	Madrid	687	682	675	668	659
2025	WC	Antalya	Not relevant - 60 arrows new system				
2025	WC	Shanghai	692	683	674	667	657
2025	WC	Florida	670	666	661	652	622
			2741	2712	2687	2659	2602
	Average World Cups+WCH		685	678	672	665	650

GP + EUR comp					Average TOP 3	Average TOP 4-8	Average TOP 9-16	Average TOP 17-32	Average TOP33- 64
2025	GP Arnhem	Netherlands			665	657	649	634	606
2025	CONQ	Istanbul			664	652	641	641	558
2025	Veronica	Slovenia			675	667	653	637	589
2025	GP Antalya	Antalya			677	667	662	653	626
2025	GP Bangkok	Bangkok			679	672	666	660	633
	Average GP-Continental level		0	0	672	663	654	645	603

➔ OVERZICHT kwalificatie scores van topschutters mannen (wereldranking Top 32) en enkele Belgische schutters…

Qualification BEST / Year	Marcus D'Almeida	BRADY ELLISON	Kim Woojin	Matias Grande	Florian Unruh	Adres Temino Mediel	Matteo Borsani	CHIRAULT THOMAS	Baptist ADDIS	Mete GAZOZ	Tang CHIH-CHUN	Kim JE DEOK	LEE WOO Seok	Nicolas D'AMOUR	Mauro NESPOLI	Dhiraj Bommadevara	Willem Bakker	Jonathan VETTER	Berkim TUMER	Frederico MUSOLESI	Buianto TSYRENDORZ	Ziga RAVNIKAR	Patrick HOUSTON	Mathias KRAMER	Atanu DAS	Eric Peters	Ryan TACK	Pablo ACHA	Motitz WIESER	Senna ROOS	Santiago ARCILA	Jack WILLIAMS	RAVNIKAR Zigo	PAOLI Alessandro	JARNO DE SMEDT	Theo Carbonetti	Feel Stinkens		
	BRA	USA	KOR	FRA	GER	ESP	ITA	FRA	FRA	TUR	TPE	KOR	KOR	USA	ITA	IND	NED	GER	TUR	ITA	AIN	SLOV	GB	GER	IND	CAN	AUS	ESP	GER	NED	COL	USA	SLO	ITA	BEL	BEL			
World ranking okt. 2025	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	23	41	68	58	129		
Career best	**692**	**702**	**709**	**695**	**687**	**686**	**682**	**692**	**698**	**698**	**688**	**693**	**696**	**679**	**691**	**693**	**673**		**681**	**680**	**667**	**680**	**675**	**674**	**684**	**688**	**676**	**677**	**693**	**680**	**680**	**689**	**680**	**685**	**694**	**680**			
* Year	1998	1989	1992	2004	1993	2004	2003	1997	2007	1999	2001	2004	1997	2001	1988	2001	2000	2001	2002	1999	1998	2000	1996	2003	1992	1997	1991	1996	2000	2002	2000	2000	2000	1999	2000	2002	2003		
Age	27	36	33	21	32	21	22	28	18	26	24	21	28	24	37	24	25	24	23	26	27	25	29	22	33	28	34	29	25	23	25	25	25	26	25	23	22		
																		no info																			no info	average/y	
2007		662																																				662	2007
2008		666													661																							664	2008
2009																																						0	2009
2010		684	674												642										662		650											662	2010
2011		683	675												662										665		658											669	2011
2012		690	684												689												674											684	2012
2013															651										672													662	2013
2014	664	685	694		676					622					678										676		659											669	2014
2015	670	688	694		678			650		651			690		683								661		663	634	671	624										666	2015
2016	662	697	700		674			653		678					677						667	634	670		683		665	633					634					666	2016
2017	671	686	695		664			665		676			682		674					657	618	600	670		680		**676**	657					600					661	2017
2018	670	692	697		670			678		686	670		691	611	678	645				623		657	673		676	581	667	671		650	631	666	657		654			661	2018
2019	**692**	**702**	693		670			680		**698**	**688**		**696**	640	**691**	612				665		654	**675**		677	683	669	677	628	673	656	**689**	654	653	660	628		671	2019
2020										691			677	669	672				670	648		654					653					676	654	673				667	2020
2021	670	694	697		679	632		675		694	668	688		**679**	689	664			649	666		665	669		680	663	662	**677**	**693**	667	665		665	**685**	669	659		673	2021
2022	682	680	694	682	**687**	656	641	659	679	687	678	689	672	677	686	656	655			678		663	657	660		660	671	669	669		647	679	663	665	669	654		670	2022
2023	689	687	696	684	686	674	671	669	683	692	687	**693**	695	672	682	686			663	671		674	655	673	**684**	675	667	673	672	**680**	672	678	674	676	676	638		678	2023
2024	691	690	699	**695**	684	**686**	679	**692**	**698**	689	685	682	691	673	687	**693**	669		**681**	676		**680**	654	664		**688**	662	677	679	680	675	667	**680**	669	661	**680**		681	2024
2025	683	688	**709**	683	670	691	**682**	678	686	684	686	686	692	677	673	677	**673**		677	**680**	**667**	675	665	**674**	654	680	674	668	673	664	**680**	667	675	666	**694**	660		678	2025
	677	686	693	686	676	668	668	670	687	679	680	688	687	662	675	662	666		668	663	651	656	665	668	673	658	665	663	669	669	661	675	656	670	669	653			

DE OMKADERING: WELKE ondersteuningen en/of kwaliteiten?

TRAINERS & COACHES

Een topcoach in het eliteboogschieten is een visionaire, deskundige en innovatieve professional die, vanuit een duurzame lange termijn visie, schutters begeleidt naar internationale topprestaties.

Deze coach combineert technische expertise, wedstrijdcoaching, mentale begeleiding en prestatieanalyse met sterke communicatieve vaardigheden en een voortdurende drang tot leren en verbeteren.

Hij of zij creëert een prestatiecultuur waarin de schutter wordt uitgedaagd om gecontroleerd buiten de comfortzone te treden en zo zijn of haar maximale potentieel te realiseren.

Deze coach staat ook open voor innovaties en gaat steeds op zoek naar tools om zijn opdracht te verbeteren. Hij/zij laat zich omringen door een sterke omkadering waarbij (afhankelijk van de budgettaire mogelijkheden volgende experts aanwezig kunnen zijn: een functionele of fysieke trainer, een mental coach, een medische omkadering met dokter, masseur en/of kinesist, een voedingsspecialist en een data analist. Een technisch directeur en/of high performance manager zorgt ervoor dat iedereen optimaal kan samenwerken, volgens een welbepaald actieplan.

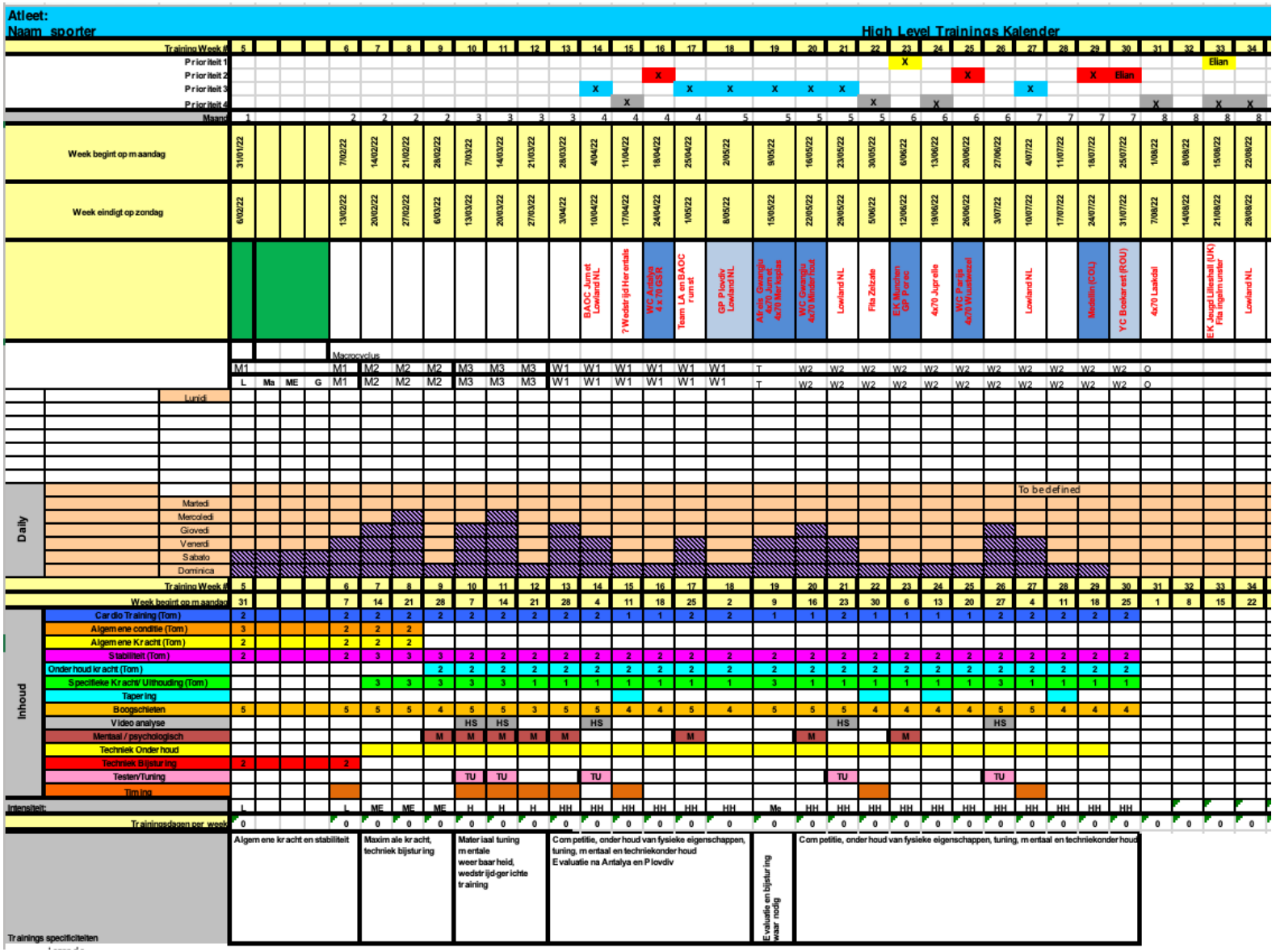
BELANGRIJKE EIGENSCHAPPEN:

Kerncompetenties

1. **Visie en strategisch denken**; ontwikkelt en bewaakt een duidelijke langetermijnvisie. De ontwikkeling van de sporter wordt over meerdere jaren gepland. Dit wordt in een breder perspectief geplaatst dan enkel de volgende wedstrijd.
2. **Technische expertise**: de coach beschikt over diepgaande kennis van schiettechniek. Analyseert techniek systematisch en vertaalt observaties naar gerichte verbeteringen. Integreert technologische hulpmiddelen en videoanalyse waar relevant.
3. **Wedstrijdcoaching:** De coach bereidt de schutters optimaal voor op wedstrijden, maakt tactische keuzes en begeleidt hen in alle omstandigheid op een positieve manier
4. **Mentale begeleiding:** Eventueel in overleg met een mental coach versterkt de coach het zelfvertrouwen, focus en veerkracht van de schutters, helpt hen met het omgaan
met spanning, verwachtingen en tegenslagen.
5. **Trainingsplanning**: de coach ontwerpt en bewaakt periodisering en piekplanning. waarbij belasting en herstel optimaal op elkaar afgestemd worden. Hij/zij past trainingen aan op basis van voortgang en evaluaties.
6. **Analyse en evaluatie:** Door gebruikt data, observaties en wedstrijdanalyses tracht de coach de prestaties alsook het trainingsproces te verbeteren.
7. **Communicatie en coachingsvaardigheden**: de coach communiceert helder, open, overtuigend en kan complexe keuzes goed onderbouwen.
Bouwt vertrouwen en draagvlak op bij de sporter en de omkadering.
8. **Innovatie en ontwikkeling**: de coach staat open voor nieuwe inzichten en methodieken. Waar nodig stimuleert hij/zij een groeimindset en het durven experimenteren.
9. Deze coach blijft zichzelf permanent bijscholen én stimuleert een cultuur van leren en verbeteren.

De focus ligt volledig bij het behalen van internationale successen/resultaten via een totaal topsportprogramma op lange, (meerjaarplanning), middellange (jaarplanning) en korte (week-en dagtrainingen). Dat sluit aan bij de hoogtste trainersopleiding van VTS, Trainer A. Ook World Archery biedt hoogstaande cursussen aan (zie link https://www.worldarchery.sport/sport/education).

JAARPLANNING elite schutter



Legende	
M1	Meso cyclus I
M2	Meso cyclus II
M3	Meso cyclus III
W	Wedstrijdperiode
T	Tussenperiode
O	Overgangsperiode
L	Laag
ZL	Zeer laag
ME	Medium
H	Hoog
HH	Heel hoog
?	Afhankelijk van de planning van het team
HS	High speed camera ondersteuning
TU	Tuning
M	Mentale schiettraining

TOELICHTING

FUNCTIONELE COACH

De competenties van een functionele coach en kinesist voor topsporters in het boogschieten omvatten diepgaande biomechanische kennis van de schiethouding, gerichte blessurepreventie voor overbelasting, en functionele krachttraining.

KINESIST - MASSEUR

Een kinesist voor topsporters in het boogschieten heeft diepgaande kennis nodig van de biomechanica van de schouder- en rompregio, expertise in asymmetrische overbelastingsletsels en vaardigheden in nauwe multidisciplinaire samenwerking met SPORT VLAANDEREN.

Een masseur voor topsporters in het boogschieten heeft specifieke competenties nodig gericht op asymmetrische belasting, fijne motoriek en mentale rust: kennis van de schietanatomie, triggerpoint- en stabilisatietechnieken en empathische communicatie.

VOEDINGSSPECIALIST

De competenties van een voedingsspecialist voor topsporters in het boogschieten omvatten sportspecifieke voedingskennis, mentale en sensorische ondersteuning, en samenwerking in een multidisciplinair team

MEDISCHE OMKADERING/DOKTER

De sportarts begeleidt boogschutters bij het voorkomen, onderzoeken en behandelen van blessures. Daarnaast bewaakt hij of zij de fysieke en mentale belastbaarheid, adviseert over training en herstel en ziet toe op verantwoord presteren volgens de geldende dopingregels.
Meer info: https://www.dopingvrij.vlaanderen/wettelijk-kader/
https://www.dopinglijn.be/dopinglijn/regelgeving/

MENTALE COACH

De competenties van een mental coach voor topsporters in het boogschieten omvatten specialistische vaardigheden op het vlak van **aandachtsregulatie (focus)**, **emotieregulatie (stressbeheersing)** en **routinematige zelfsturing**. Boogschieten is een millimeter- en precisiesport waarbij het mentale aspect vaak doorslaggevend is. (ref USA archery)

Kerncompetenties en vaardigheden

- **Concentratie:** Focus houden op het vizier en het doel, zonder afgeleid te raken door publiek, weer of tegenstanders.
- **Spanning beheersen:** Rustig blijven onder druk door ademhalingstechnieken en omgaan met prestatiedruk.
- **Vaste routine:** Een vaste schietroutine volgen en een slechte pijl snel loslaten om deaandacht op de volgende pijl te houden.
- **Doelgericht en veerkrachtig:** Realistische doelen stellen, omgaan met tegenslagenen vertrouwen houden in eigen kunnen.

Aanbevolen boeken

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Een standaardwerk over concentratie, motivatie, zelfvertrouwen, doelen stellen en omgaan met prestatiedruk. FFrontiers
- Moran, A. P. (2016). *The Psychology of Concentration in Sport Performers*. Gaat uitgebreid in op aandacht en concentratie bij sporters.
- Axford, R. (2017). *Archery Anatomy*. Behandelt naast techniek ook de mentale aspecten van boogschieten. JJournal and Publishing ULM
- Herrigel, E. (1995). *Zen in de kunst van het boogschieten*. Een klassiek boek over focus, rust en mentale beheersing tijdens het boogschieten. SSV de Treffers

OUDERS & VRIENDEN

Op eliteniveau in het boogschieten verschuift de rol van ouders, partner en vrienden steeds meer van begeleider naar steun, luisterend oor of ontspanning.

Hun belangrijkste taak is het bieden van emotionele stabiliteit, vertrouwen en een omgeving waarin de schutter zelfstandig kan groeien.

Ouders, partner en vrienden respecteren de autonomie van de schutter en de afspraken met trainers en de staf.

Ze blijven een belangrijk klankbord voor advies en ondersteuning, zonder het sportieve proces over te nemen.
De schutter blijft de eigenaar van zijn of haar ontwikkeling en carrière.

Praktische en financiële steun kan nog nodig zijn, maar moeten in deze fase in principe onder controle zijn… Hiervoor kan de schutter terugvallen op steun vanuit SPORT Vlaanderen en het BOIC, via financiële steun voor deelname aan wedstrijden en trainingen… en zelfs via een tewerkstellingscontract met Sport Vlaanderen of Topsport Defensie

EXTRA STEUN. : *mogelijks van toepassing voor Red & Yellow arrows*

VDAB TOPSPORTSTATUUT

Het VDAB-topsportstatuut is een erkend opleidingsstatuut voor beloftevolle sporters (voornamelijk in het wielrennen) dat hen de kans biedt om zich via een beroepsopleiding te bekwamen tot top- of beroepssporter, en fungeert daarnaast in samenwerking met Sport Vlaanderen als een aanlooptraject voor atleten op hoog niveau die de overgang maken naar volledige topsport.

Hoe het werkt

- **Doel**: Begeleiding en ontwikkeling van jonge talenten richting het professionele niveau onder begeleiding van gediplomeerde trainers.
- **Selectie**: Wordt toegekend in samenspraak met sportfederaties (zoals Cycling Vlaanderen) en de Vlaamse Wielerschool.
- **Ondersteuning**: Biedt een officiële omkadering voor de combinatie van sportieve ontwikkeling en loopbaan, los van de reguliere onderwijsstatuten (zoals topsportstatuten A, B of F via de scholen)
-

Meer info:
https://www.vdab.be/orienteren/loopbaanbegeleiding/zoek-een-loopbaancentrum/sportbeoefenaars

SPORT VLAANDEREN

Tewerkstelling binnen Sport Vlaanderen gebeurt via specifieke projecten zoals het **tewerkstellingsproject Topsport** voor atleten en het **topsportstudentenproject** voor studenten.

Vormen van tewerkstelling

- **Topsportcontracten**: Sporters kunnen via een officieel traject een contract krijgen om voluit voor hun sport te trainen en te presteren.
- Combinatie met werk: Een contract bij Sport Vlaanderen kan in sommige gevallen gecombineerd worden met een externe job, mits dit vooraf juridisch wordt afgestemd.
- **Studiecombinatie**: Voor studenten in het hoger onderwijs is er aparte omkadering via het topsportstudentenproject
- Carrierebegeleiding

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

TOPSPORT DEFENSIE

Defensie biedt Belgische topsporters en topsportbeloften een voltijds contract aan om hun sportcarrière te combineren met een militaire loopbaan, met als doel prestaties op wereldniveau mogelijk te maken en financiële zekerheid te bieden.
Voorwaarden en selectie vind je terug op de website;

(https://www.mil.be/nl/sluit-je-aan/topsporter/)

Naast hun sportief optreden als **atleet Topsport Defensie** via het dragen van het logo, treedt deze geselecteerde sporter ook op als **sportief ambassadeur** en stimuleren ze actieve sportbeleving binnen Defensie.

DO'S & DONT'S - CONCLUSIE & RICHTLIJNEN

CONCLUSIE

OPTIMALISEER… wat het verschil maak

De laatste ontwikkelfase staat volledig in het teken van het realiseren van maximale prestaties op internationaal niveau.
De technische basis is aanwezig; de uitdaging ligt nu in het voortdurend optimaliseren van **alle** factoren die invloed hebben op prestaties.

FOCUS OP PERFECTIE… EN SCOOR CONSISTENT !

De sporter ontwikkelt zich tot een autonome professional die, samen met de technische staf, keuzes maakt over periodisering, wedstrijdplanning, herstel, voeding, krachttraining, mentale voorbereiding en maatschappelijke balans. Marginale verbeteringen op meerdere gebieden leveren gezamenlijk het verschil op tussen deelname en medaillekansen.
Binnen boogsport én in deze ontwikkelingfase is een lange prestatieduur een belangrijk uitgangspunt. Door de relatief beperkte fysieke slijtage kunnen schutters gedurende vele jaren op internationaal niveau actief blijven, als belasting, herstel en persoonlijke ontwikkeling goed in balans blijven.

VIND BALANS IN JOUW SPORT EN JOUW DAGELIJKS LEVEN !

RICHTLIJNEN

1. Presteer wanneer het telt.
2. Zoek marginale winst in elk detail.
3. Neem eigenaarschap over je ontwikkeling.
4. Blijf leren en optimaliseren.
5. Bewaar balans voor langdurig succes.

Kernboodschap: Win vandaag. Blijf presteren morgen