



TALENTEN FICHE

Naam:

Classificatie:

FASE 1

Datum:

Score:	Potentieel	0,0	niet behaald	Titel: Gemiddelde score boven 5,5 = behaald
0,0	ObjectiveParameters	0,0		
No Fase 1	Bonus	0,0		
	TotaalScore	0,0		

Score	Opmerkingen	Prioriteiten verbeterpunten	Aanpak & meetmethode	Legende
Beschrijving van de intrinsieke kwaliteiten				
Talent -> Elite				
Potentieel om binnen de huidige paralympiade door te stromen tot een elitestatut				0-2 geen potentieel 3-4 potentieel behalen talentenstatut 5-6 potentieel behalen beloftestatut 7-8 potentieel behalen elitestatut 9-10 potentieel behalen medaille World Cups
Potentieel om binnen de volgende paralympiade door te stromen tot elitestatut				0-2 geen potentieel 3-4 potentieel behalen talentenstatut 5-6 potentieel behalen beloftestatut 7-8 potentieel behalen elitestatut 9-10 potentieel behalen medaille World Cups
Ambitie & levensstijl				
Engagement				0-2 Geen enkele bereidheid tot meer inspanningen 3-4 Bereidheid tot meer inspanningen maar onvoldoende om progressie te maken 5-6 Bereidheid tot meer inspanningen, net voldoende om progressie te maken 7-8 Bereidheid tot meer inspanningen voor een gestage progressie 9-10 Bereidheid om alles in dienst te stellen van de sport om de snelst mogelijke progressie te maken
Sport komt op de eerste plaats van alle activiteiten				0-2 Op geen enkele wijze wordt rekening gehouden met het effect van nevenactiviteiten op sport 3-4 Af en toe wordt de prioriteit bij een keuze bij de sport gelegd 5-6 Sport komt op de eerste plaats, maar er zijn teveel nevenactiviteiten die de sportprogressie vertragen 7-8 Sport komt op de eerste plaats maar af en toe krijgt een nevenactiviteit voorrang 9-10 Alle nevenactiviteiten staan in dienst van de sport
De balans school/sport of werk/sport is in evenwicht met wat nodig is voor de sport				0-2 totale disbalans met negatief effect op alle vlakken 3-4 disbalans met negatief effect op 1 of meerdere, maar niet alle vlakken 5-6 voldoende balans voor progressie in de sport maar onvoldoende om door te groeien op de andere vlakken 7-8 voldoende balans om progressie te kunnen maken in de sport en 1 of meer andere aspecten 9-10 Perfecte balans met goede progressie en resultaten op alle vlakken
Beschrijving van de multidisciplinaire aspecten				
Medisch-Paramedisch				
Kinebehandeling is in functie van therapie EN de sportieve resultaten				0-2 geen kinebehandelingen 3-4 enkel therapeutische kinebehandelingen (indien nodig) 5-6 enkel kine bij blessures (en indien nodig therapeutische kinebehandelingen) 7-8 blessurepreventie 9-10 blessurepreventie en lichaamstabiliteit
Opvolging door arts				0-2 geen opvolging tot geen vaste arts 3-4 jaarlijkse medische controle 5-6 opvolging door huisarts/sportarts bij blessures 7-8 proactieve opvolging door huisarts 9-10 proactieve opvolging door sportarts
Materiaal				
Wegfiets				1-4 ondermaats tot niet voldoende 5-7 net voldoende tot degelijk 8-10 goed tot uitmuntend
Tijdritfiets				1-4 ondermaats tot niet voldoende 5-7 net voldoende tot degelijk 8-10 goed tot uitmuntend
Pistefiets				1-4 ondermaats tot niet voldoende 5-7 net voldoende tot degelijk 8-10 goed tot uitmuntend
Objectieve Parameters score verduidelijking				
Testen				
Vetdrempel				0-2 Percentiel < 20 - ten opzichte van Elite binnen klasse 3-4 Percentiel 30-40 - ten opzichte van Elite binnen klasse 5-6 Percentiel 50 - ten opzichte van Elite binnen klasse 7-8 Percentiel 60-70 - ten opzichte van Elite binnen klasse 9-10 Percentiel 90-100 - ten opzichte van Elite binnen klasse
Omslagpunt				0-2 Percentiel < 20 - ten opzichte van Elite binnen klasse 3-4 Percentiel 30-40 - ten opzichte van Elite binnen klasse 5-6 Percentiel 50 - ten opzichte van Elite binnen klasse 7-8 Percentiel 60-70 - ten opzichte van Elite binnen klasse 9-10 Percentiel 90-100 - ten opzichte van Elite binnen klasse
Wedstrijden				
Maximale Gemiddelde Snelheid - Weg				0-2 Percentiel < 20 - ten opzichte van Elite binnen klasse 3-4 Percentiel 30-40 - ten opzichte van Elite binnen klasse 5-6 Percentiel 50 - ten opzichte van Elite binnen klasse 7-8 Percentiel 60-70 - ten opzichte van Elite binnen klasse 9-10 Percentiel 90-100 - ten opzichte van Elite binnen klasse
Maximale Gemiddelde Snelheid - TT				0-2 Percentiel < 20 - ten opzichte van Elite binnen klasse 3-4 Percentiel 30-40 - ten opzichte van Elite binnen klasse 5-6 Percentiel 50 - ten opzichte van Elite binnen klasse 7-8 Percentiel 60-70 - ten opzichte van Elite binnen klasse 9-10 Percentiel 90-100 - ten opzichte van Elite binnen klasse

Datum:

Score:	Intrinsieke Kwaliteiten	0,0	niet behaald	Waarde: Gemiddelde score boven 5,0= behaald.
0,00	Sportvaardigheden	0,0		
Na Fase 1 - 2	Multi Disciplinair	0,0		
	TotaalScore	0,0		

Score	Opmerkingen	Prioriteiten verbeterpunten	Aanpak & meetmethode	score	verduidelijking	Legende
Beschrijving van de intrinsieke kwaliteiten						
Potentieel						
				0-2	niet te beoordelen	
Vetdrempel / Basis Progressie tov vorig seizoen	Minstens 2 testen. Doorsturen. Als ze het hebben.			3-4	verhoging vetdrempel met 0-5%	
				5-6	verhoging vetdrempel met 6-8%	
				7-8	verhoging vetdrempel met 9-12%	
				9-10	verhoging vetdrempel met meer dan 12%	
				0-2	niet te beoordelen	
Omslagpunt Progressie tov vorig seizoen				3-4	verhoging Omslagpunt met 0-5%	
				5-6	verhoging Omslagpunt met 6-8%	
				7-8	verhoging Omslagpunt met 9-12%	
				9-10	verhoging Omslagpunt met meer dan 12%	
				0-2	niet te beoordelen	
Vetdrempel / Basis Progressie dit seizoen				3-4	verhoging vetdrempel met 0-5%	
				5-6	verhoging vetdrempel met 6-8%	
				7-8	verhoging vetdrempel met 9-12%	
				9-10	verhoging vetdrempel met meer dan 12%	
				0-2	niet te beoordelen	
Omslagpunt Progressie dit seizoen				3-4	verhoging Omslagpunt met 0-5%	
				5-6	verhoging Omslagpunt met 6-8%	
				7-8	verhoging Omslagpunt met 9-12%	
				9-10	verhoging Omslagpunt met meer dan 12%	
				0-2	Verteert trainingen Slecht - Slecht evenwicht trainingsbelasting (Vol/int) / trainingsbelastbaarheid	
Natuurlijke belastbaarheid - Fysiek				3-4	Verteert trainingen Matig - Matig evenwicht trainingsbelasting (Vol/int) / trainingsbelastbaarheid	TSS 350c
				5-6	Verteert trainingen vlot - goed evenwicht trainingsbelasting (Vol/int) / trainingsbelastbaarheid	TSS <300
				7-8	Verteert trainingen goed - goed evenwicht trainingsbelasting (Vol/int) / trainingsbelastbaarheid	TSS 300-150
				9-10	Verteert trainingen Uitstekend - goed evenwicht trainingsbelasting (Vol/int) / trainingsbelastbaarheid	TSS 150-100 TSS <100
				0-2	Geen sportieve ouders	
Familiale achtergrond uithoudingsport				3-4	Recreatief Sportende ouders / Sporten tot hun 18J	
				5-6	Competitief Sportende ouders op jonge leeftijd / Tot na hun 18J	
				7-8	Nationaal Topniveau / Uithoudingsport	
				9-10	Internationaal Top Niveau / Uithoudingsport	
Ambitie & levensstijl						
				0-2	niet bereid tot financiële investering	
Bereidheid om zelf financieel mee te willen investeren in materiaal, voorbereiding en wedstrijd				3-4	bereid tot beperkte financiële investering, onvoldoende om door te groeien	
				5-6	bereid tot beperkte financiële investering, net voldoende om door te groeien	
				7-8	bereid tot voldoende financiële investering om de doorgroei snel te laten verlopen	
				9-10	bereid om volledig voorbereidings- en wedstrijdprogramma te financieren	
				0-2	geen mogelijkheid tot financiële investering	
Mogelijkheid om zelf financieel mee te kunnen investeren	sponsors.			3-4	mogelijkheid tot beperkte financiële investering, onvoldoende om door te groeien	
				5-6	mogelijkheid tot beperkte financiële investering, net voldoende om door te groeien	
				7-8	mogelijkheid tot voldoende financiële investering om de doorgroei snel te laten verlopen	
				9-10	mogelijkheid om volledig voorbereidings- en wedstrijdprogramma te financieren	
Beschrijving van de sportieve vaardigheden						
Communicatie en opvolging						
				0-2	Meer dan de helft van de trainingen worden niet uitgevoerd volgens opgedragen, zowel kwantitatief als kwalitatief	
Uitvoering van de training				3-4	Meer dan de helft van de trainingen worden uitgevoerd volgens opgedragen, zowel kwantitatief als kwalitatief	
				5-6	Bijna alle trainingen worden uitgevoerd volgens opgedragen,	
				7-8	Elke training wordt uitgevoerd volgens opgedragen, maar de nodige kwaliteit is niets steeds aanwezig	
				9-10	elk training wordt uitgevoerd volgens opgedragen, zowel kwantitatief als kwalitatief	
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
ifv. Niet kunnen uitvoeren - informeren trainer.				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
Uploaden trainingpeaks / trainingsagenda				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
De trainingshoeveelheid en trainingskwaliteit beantwoordt aan wat nodig is voor topsport				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Sportieve resultaten						
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
De testresultaten (zie testdoelen - resultaten)				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Beschrijving van de multidisciplinaire aspecten						
Voeding						
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
Dagelijks gezond en gebalanceerd eten	Check via Myfitness Pal			5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
Voeding afstemmen op trainingen				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
Voedings afstemmen op wedstrijden				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
				0-2	geen kennis mbt tot voeding	
Kennis mbt. Voeding ifv. Prestaties				3-4	matige kennis van gezonde voeding	
				5-6	goede kennis van gezonde voeding	
				7-8	kennis van gezonde voeding ifv trainingen	
				9-10	kennis van gezonde voeding ifv trainingen en wedstrijden	
				0-2	geen gebruik van sportdrink en suppletie	
Sportdrink en supletie				3-4	sporadisch gebruik van sportdrink (sportdrink, energiedrank)	
				5-6	correct gebruik van sportdrink (sportdrink, energiedrank)	
				7-8	correct gebruik van sportdrink (sportdrink, energiedrank, recuperatiedrank)	
				9-10	correct gebruik van sportdrink (sportdrink, energiedrank, recuperatiedrank) en suppletie	
Materiaal						
				1-4	ondermaats tot net niet voldoende	
Vermogenmeter / HF meter				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	

Datum:

Score	Intrinsieke kwaliteiten	0,0	niet behaald	Uitleg: Gemiddelde score boven 5,5 = behaald	
0,00	Sportvaardigheden	0,0			
na fase 1 - 2 - 3	multidisciplinair	0,0			
TotaalScore		0,0			

Score	Opmerkingen	Prioriteiten verbeterpunten	Aanpak & meetmethode	score	verduidelijking	Legende
Beschrijving van de intrinsieke kwaliteiten						
Ambonair & levensstijl						
				0-2	Ongezonde levensstijl, topsport onwaardig	
				3-4	Ongezonde levensstijl	
Leven zoals een topsporter				5-6	degeleke levensstijl, maar niet aangepast aan topsport	
				7-8	gezonde levensstijl, aangepast aan competitiesport	
				9-10	Levensstijl volledig aangepast ifv topsport	
Organisatie / Ordelijkheid				0-4	Niet capabel om organisatorisch Trainingen / Wedstrijden in te plannen in het dagelijkse leven	
				5-7	Capabel om Organisatorisch Trainingen / Wedstrijden in te plannen in het dagelijkse leven	
				8-10	Super gestructureerd en Ordelijk - Altijd in orde	
Beschrijving van de sportieve vaardigheden						
Communicatie en opvoeding						
Feedback trainingpeaks				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Stiptheid op training				0-2	te laat op meer dan de helft van de trainingen	
				3-4	regelmatig te laat op de trainingen	
				5-6	net op tijd op alle trainingen	
				7-8	kwartier voor elke training aanwezig op helft van de trainingen	
				9-10	kwartier voor elke training aanwezig	
Communicatie met de ligatrainer				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Opvolging krachttraining				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Technische vaardigheden						
Bochtentechniek				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Afdalingstechniek				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Rijden in peloton				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Tijdrit-techniek - ifv. Lijnen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Tijdrit-techniek - ifv. Houding				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Tactische vaardigheden						
Kan zich houden aan de afgesproken tactiek voor een wedstrijd				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Onder druk de juiste tactische beslissingen nemen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Tactisch kunnen bijsturen in functie van wedstrijd-evolutie				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Communicatie				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Beschikken over voldoende Koers-intelligentie				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Sportieve resultaten						
De verbeterpunten worden toegepast in volgende wedstrijd-situaties				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Beschrijving van de multidisciplinaire aspecten						
mentale vaardigheden						
Beschikken over een gezonde dosis zelfvertrouwen op wedstrijden, evaluaties of gecreëerde stressmomenten				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
voldoende zelfkennis en zelfinzicht om (een ander) perspectief te kunnen nemen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
De nodige présence en zelfverzekerdheid uitstralen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Onder druk de juiste beslissingen nemen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Een nadeelsituatie kunnen omkeren naar een gunstiger situatie				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Kunnen omgaan met tegenslagen: afluiten en nieuwe doelen kunnen stellen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Beschikken over de juiste trainingsattitude en bijhorende focus				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Beschikken over de juiste wedstrijdfocus				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Beschikken over de tools/rituelen om zichzelf in een goeie prestatietoestand te brengen				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Mogelijkheid om op een goeie manier in en met de groep te interageren				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Open kunnen communiceren met de trainer, coach en federatie				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Bereidheid om mentale werkpunten aan te pakken				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Medisch-Paramedisch						
Blessures wordt onmiddellijk gemeld aan de ligatrainer, kine en arts				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Een blessurepreventieschema wordt minutieus opgevolgd				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	
Materiaal						
Gebruiken van materiaal dat aangepast is aan het actuele internationale niveau				1-4	ondermaats tot niet voldoende	
				5-7	net voldoende tot degelijk	
				8-10	goed tot uitmuntend	