

TALENTEN FICHE

Naam:

Classificatie:

FASE 1

Datum:

Score:	Potentieel	0,0	niet behaald	Lijstleg: Gemiddelde score boven 5,5 = behaald
0,0	Objectieve Parameters	0,0		
Na 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 elitestatuut					0-2 geen potentieel 3-4 potentieel behalen talentenstatuut 5-6 potentieel behalen beloftestatuut 7-8 potentieel behalen elitestatuut 9-10 potentieel behalen medaille World Cups
Potentieel om binnen de volgende paralympiade door te stromen tot elitestatuut					0-2 geen potentieel 3-4 potentieel behalen talentenstatuut 5-6 potentieel behalen beloftestatuut 7-8 potentieel behalen elitestatuut 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 lichaamsstabiliteit
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 net niet voldoende 5-7 net voldoende tot degelijk 8-10 goed tot uitmuntend
Tijdritfiets					1-4 ondermaats tot net niet voldoende 5-7 net voldoende tot degelijk 8-10 goed tot uitmuntend
Pistefiets					1-4 ondermaats tot net niet voldoende 5-7 net voldoende tot degelijk 8-10 goed tot uitmuntend
Objectieve Parameters					
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	Uitleg: Gemiddelde score boven 5,0= behaald
0,00	Sportvaardigheden	0,0		
Na Fase 1 - 2	Multi Disciplinair	0,0		
	TotaalScore	0,0		

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

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