

TOPTRAINING

Presteren op topniveau





1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

Richtleeftijd		
Meisjes	Doorgroei tot internationaal niveau	17 – 19 jaar
	Behoud internationaal niveau	19+ jaar
Jongens	Wedstrijdsport	21 – 23 jaar
	Topsport	23+ jaar

In de fase Toptraining trainen sporters om te kunnen presteren op het hoogste niveau. Ze vertegenwoordigen België op EK's, WK's, European Games, World Games, Olympische Spelen en andere belangrijke competities als individu en/of als teamlid. De periode dat een sporter op dit niveau kan presteren, is afhankelijk van de kenmerken van de discipline en de individuele sporter. Internationaal succes impliceert tevens erkenning, eventuele media-aandacht en de mogelijkheid van sponsoring en financiële ondersteuning.

Na de fase Toptraining stromen de sporters door naar de fase Voor altijd Sportief of de fase Wedstrijdtraining.



2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

2.1. MOTORISCH-FYSIEK

Biologische maturiteit wordt voor vrouwen bereikt tussen 16 en 19 jaar, voor mannen tussen 18 en 21 jaar. Dit betekent dat het lichaam nu volledig belastbaar en trainbaar is. Toch is de nodige voorzichtigheid noodzakelijk wat betreft trainingsbelasting om (chronische) blessures te vermijden.

2.2. MENTAAL

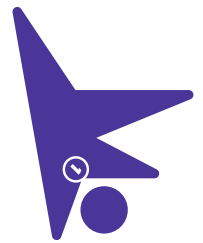
Denkstijl

Topsport is in deze fase een heel **bewuste keuze**. Sporters ontwikkelen een duidelijk perspectief wat betreft prestaties (op lange termijn) en zijn in staat om te gaan met afleidingen en onderbrekingen in hun trainingsproces, zonder hun doel uit het oog te verliezen.

Het hele leven van en rond de sporter is gericht op het leveren van topprestaties. Belasting en recuperatie, fysiek en mentaal, moeten op elkaar afgestemd worden. Bij **elke beslissing wordt nagedacht over de implicaties op de sport**. De mindset van deze topsporters staat op 'steeds beter willen worden' en 'going from good to great' met een intense focus en perfectie als streefdoel. Oog voor detail en gerichtheid op optimalisatie zijn belangrijk, alsook beseffen dat topsport bestaat uit slagen en falen, en steeds beter worden.

Motivatie

Een resultaattraject wordt heel duidelijk vooropgesteld met het oog op samenwerkingscontracten/ overeenkomsten. Consistente prestaties afleveren is een doel voor de topsporter, waarbij zijn focus telkens moet teruggaan naar de kleine details die voor hem nog beter getraind of afgestemd kunnen worden. **Taakfocus houden is een must, prestatiefocus hebben hoort erbij**. De sporter geeft gerichte feedback en input,



stelt grenzen en duwt op momenten ook door. Steeds verfijnen en beter worden om topprestaties te leveren voelt als een uitdaging voor hem.

Concentratie, aandacht & focus

De zelfkennis en zelfsturing op dit vlak zijn groot. De sporter is zich bewust van de noden van het eigen lichaam om maximaal te kunnen presteren. De sporter kan zelf binnen het begeleidingsteam aan de alarmbel trekken als hij voelt dat er te veel afleidingen en/of stressoren zijn. Kwaliteit en dosering van trainingen zijn een continu aandachtspunt. Zich comfortabel leren voelen in oncomfortabele situaties, aanvaarden dat dit erbij hoort en focus kunnen houden, zijn een deel van de weerbaarheidsopbouw.

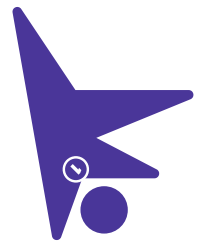
Spanningsmanagement

De sporter ervaart hoe het is om met de grootste drukgevers die op topniveau aanwezig zijn, om te gaan.

Sponsorcontracten, arbeidscontracten, media-aandacht, verwachtingen Federatie en BOIC worden een deel van het leven. Daarnaast is er ook de continue beoordeling (en soms het leven in de schijnwerpers). Dit zijn potentiële bronnen van stress. Inschatten en

erkennen hoeveel effect dit op je spanningsniveau heeft, is een eerste stap. Je focus onder stress kunnen houden op wat je moet doen is de volgende stap. Je laten bijstaan op vlakken waarin je daar nood aan hebt, is een sterkte. Je bent omringd door een team waarmee het klikt.





Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

Hun sportidentiteit is groot en hangt voor een deel af van prestaties. De sporters worden continu beoordeeld door verschillende partijen, dus moeten ze heel goed zelf weten waarop ze zichzelf willen beoordelen. Herhaaldelijke formele, gerichte, diepe evaluaties samen met de trainer en het begeleidingsteam, rekening houdend met de bredere context, leggen de 'ingrediënten van succes bloot'. Eens ze gekend zijn, herhalen ze die. Falen zien ze als een deel van weerbaarheid, waaruit ook lessen getrokken moeten worden. Falen en slagen zijn deel van topsport en mogen niet volledig bepalen wie je bent.

Interactie en activiteiten met anderen buiten de context van topsport is belangrijk om ook een identiteit naast het 'topsporter-zijn' te kunnen vormen en een gezonde levensbalans te behouden in de combinatie van topsport met studies of werk.

Inbeelding & visualisatie

De sporters zijn in staat om te leren hoe ze de **mentale voorbereiding van een competitie** kunnen uitvoeren: visualisatie, concentratie, emotionele controle, positieve zelfspraak en relaxatie. Alle vormen van visualisatie en inbeelding zouden in deze fase gekend moeten zijn, en de sporter moet zelf kiezen wanneer hij welke techniek gebruikt. Hij moet dit wel gestructureerd toepassen om de kracht ervan te laten werken.



3. FYSIEKE TRAINING

In de fase Toptraining wordt bij de eigenschappen die reeds volledig ontwikkeld konden worden – namelijk lenigheid, evenwicht en coördinatie – voornamelijk gefocust op het onderhoud. De fysieke vaardigheden kracht, explosiviteit en conditie kunnen nog verder ontwikkeld worden zolang de biologische maturiteit nog niet bereikt is. Op die manier kan de sporter **optimale fysieke paraatheid** bereiken om te presteren.

Gezien het lichaam tijdens de fase Toptraining door de volwassenheid gaat, zal het bij een langere sportcarrière steeds trager herstellen. Dit brengt met zich mee dat jonge en oudere topsporters een andere belastbaarheid hebben en dat **inspanning** en **rust** dus volgens een andere balansratio verdeeld moeten worden. Het gebruik van fysieke trainingsprogramma's die rekening houden met de periodisering binnen een meerjarenplan zijn in deze fase een must.

3.1. KRACHT

Zowel het type **krachttraining** alsook de **omvang** en **intensiteit** van **krachttraining** worden **beïnvloed** door de eisen die de discipline stelt en het **profiel** van de sporter.

Gezien het grote aantal trainingsuren op dit niveau moet de **krachttraining** qua intensiteit en belasting op de verschillende spiergroepen doordacht gespreid worden, zodat het lichaam **voldoende** kan **recupereren**.

3.2. LENIGHEID

Met behulp van gecontroleerde lenigheidstraining wordt er gestreefd naar een **optimaal bewegingsbereik**. Dit optimum wordt bepaald door de kenmerken van de sporter én van de discipline. Een te beperkt bewegingsbereik kan ertoe leiden dat sportspecifieke vaardigheden niet correct uitgevoerd worden, een te groot bewegingsbereik kan dan weer nadelig zijn voor de gewrichtsstabiliteit en de reactiviteit en explosiviteit van bepaalde spieren.



3.3. CARDIO

- Een goed ontwikkelde **basisuithouding** is noodzakelijk in het trainingsproces, aangezien de intensiteit van de elementen, skills en oefeningen hoog is. Sporters moeten voldoende uithouding hebben om
 - Trainingen met voldoende kwaliteit uit te voeren
 - Wedstrijdoefeningen probleemloos uit te voeren
 - Voldoende snel te recupereren
- **Periodisering van de cardiotrainingen** in het kader van opbouw en pieken op wedstrijden is noodzakelijk. Tijdens de wedstrijdperiode wordt er minder tijd gespendeerd aan algemene conditietraining en de aandacht concentreert zich veeleer op specifieke conditietraining, gelinkt aan wedstrijdoefeningen of -proeven.

3.4. SNELHEID

De snelheid van de sporters wordt verder ontwikkeld door gebruik te maken van oefeningen die focussen op **wendbaarheid, beweeglijkheid en veranderen van richting**. Voldoende kracht is een belangrijke voorwaarde voor snelheid, wat ook nauw samenhangt met explosiviteit.

3.5. COORDINATIE

- Complexe vaardigheden worden steeds meer geperfectioneerd.
- Coördinatieve patronen kunnen worden uitgevoerd
 - Onder tijdsdruk
 - Bij vermoeidheid
 - Met externe druk zoals stress tijdens grote competities



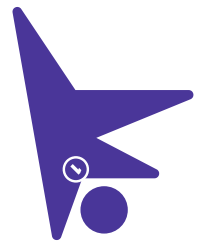
3.6. EVENWICHT

Het blijft belangrijk om sporters (dynamische) evenwichtsoefeningen (in verschillende lichaamsposities) te laten uitvoeren in variabele omstandigheden. Zo kan het evenwicht onderhouden blijven en het lichaam proactief reageren op evenwichtsverlies.

3.7. BLESSUREPREVENTIE

Aangezien de intensiteit en het volume van de training hoog liggen, is het noodzakelijk dat preventieoefeningen meermaals per week een onderdeel zijn van de trainingsplanning. Die preventieve oefeningen zijn **individueel afgestemd op het profiel van de sporter**, in samenspraak met kinesist en sportdokter. Een (para)medisch team ondersteunt de trainers bij de opmaak van het blessurepreventieprogramma. De trainers brengen de sportspecifieke informatie aan, de (para)medici ondersteunen dit proces met kennis van het menselijk lichaam. Blessurepreventie is op die manier een gedeelde verantwoordelijkheid van trainers en (para)medici.





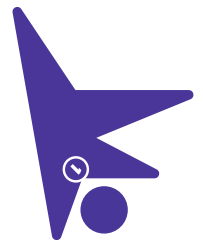
4. MENTALE TRAINING

Denkstijl

- Geef ze als trainer mee sturing over je doelstellingen en plannen: verfijn en optimaliseer.
- Zorg voor duidelijke afspraken met het begeleidingsteam over wat je al dan niet van hen verwacht.
- Creëer bij de sporter de mindset: 'Focus je op details, die kunnen het verschil maken'.

Motivatie

- Bekijk plezier als barometer voor motivatie. Check af en toe eens hoe graag ze het nog doen, zo voorkom je burn-out of demotivatie. Herhaal dat genieten altijd belangrijk is en blijft.
- Evalueer grondig en ruim zowel topprestaties als slechte resultaten: beide kunnen helpen bij het opstellen van nieuwe procesdoelen of kleine afstellingen die moeten gebeuren.
- Help hen oefenen om altijd hun taakfocus te behouden en beseft dat het dat is wat hen toelaat steeds weer topprestaties neer te zetten.
- Gebruik doorgedreven performance profiling (zie doorgedreven training) als inschattingstool voor evolutie: monitoring van eigen progressie met feedback door anderen waar je de meningen aan elkaar aftoetst.
- Zorg dat je merkt dat ze kunnen afschakelen na training of wedstrijden. Ze moeten in hun hoofd hun sport kunnen loslaten en ontspannen als ze niet in de sporthal zijn.



Concentratie, aandacht & focus

- Stimuleer initiatiefname naar het begeleidingsteam toe om op elk vlak de focus te leggen op punten waar ze progressie kunnen op maken. Geef het team vertrouwen en wijs hen op verantwoordelijkheid op hun domein.
- Sta samen met de sporter af en toe stil bij hoe jullie zich voelen en wat er nog nodig is om tot een optimale prestatie te komen; zie dat breed.

Spanningsmanagement

- Maak een lijst van de drukgevers en schat eerlijk in hoeveel effect ze op de topsporter hebben.
- Maak een plan van aanpak over hoe jullie met druk willen omgaan. Plan je denken hierover.
- Door soms uitdagender en moeilijker situaties op te zoeken, ervaren sporters de normale situatie als minder stressgevend. Zoek hoe dit voor een specifieke oefening en sporter kan toegepast en ervaren worden!

Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

- Geef je optimalisatie en ontwikkelingsproces evenveel waarde als de resultaten op zich: de sporter is je prestatie niet!
- Geniet van succesmomenten, besef dat faalmomenten er vaak bij horen. Het is een 'wij-verhaal' op elk moment in de loopbaan. Schuif falen niet volledig af op de sporter.
- Ze hebben de mindset om het steeds nog beter te willen doen. Toch moeten ze ook eens tevreden kunnen zijn nadat er genuanceerd realistisch geëvalueerd is.





- Zie het als je sporter een rampprestatie niet kan afsluiten. Op echt falen doorwerken is nodig, anders komt dit op slechte momenten terug, negeer het niet. Zorg dat hij kan worden geholpen door een vorm van 'traumaverwerking' te zoeken die de cruciale negatieve gebeurtenis doorwerkt, zodat er geen spanning meer aan vasthangt. Stuur hem zeker naar een professional.

Inbeelding & visualisatie

- Blijf visualisatie en inbeelding perfectioneren en neem ze gestructureerd in de planning op.



5. SPORTSPECIFIEKE TRAINING

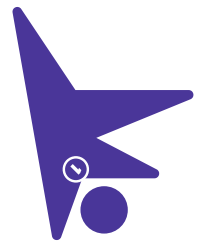
De sport specifieke training wordt gepland en geperiodiseerd in het licht van de prestatiedoelen op wedstrijden. De sporter streeft naar **maximale** controle over zijn oefeningen, reeksen of proeven in competitie. Gekende elementen, skills en oefeningen worden geperfectioneerd, nieuwe combinaties worden ingeoefend en unieke vaardigheden van hoge moeilijkheid worden ontwikkeld. Hierdoor nemen de variatiemogelijkheden aan elementen of skills toe, om zo de hoogste moeilijkheidswaarden, beste samenstellingen en sterkste performances te bereiken. Er is (in bepaalde disciplines) ook veel aandacht nodig voor de artistieke uitstraling.

5.1. VAARDIGHEDEN

Sporters in de fase Toptraining perfectioneren en maximaliseren hun eigen sporttechnische vaardigheden met als doel te presteren op internationaal niveau. Dit gebeurt samen met de trainer en de sporter neemt zelf een sterke rol op in het maken van beslissingen in de loop van het trainingsproces. De sporter kent wedstrijdreglementen, protocollen en juryvereisten van het niveau waarin hij actief is.

5.2. EXPRESSIE EN RITME

Op het hoogste (internationale) niveau is het belangrijk een uniek accent van de eigen persoonlijkheid te verwerken in de oefeningen en proeven op wedstrijden.



6. TRAININGSCONTEXT

Trainingssetting:

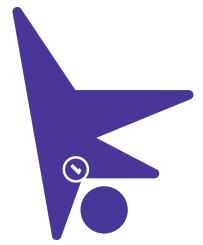
- Een positieve en stimulerende trainingsomgeving
- Een veilig sportklimaat waar ruimte is voor open communicatie
- De trainer en sporter staan meer naast elkaar. Belangrijke beslissingen worden samen genomen. Sporters krijgen meer verantwoordelijkheden in hun trainingsproces en moeten hierop gewezen worden.
- De sporter wordt begeleid door een interdisciplinair team.
- Elke sporter volgt een individueel traject wat betreft opvolging van recuperatie, intensiteit krachttraining, blessurepreventieoefeningen ...



Doel, motivatie en engagement, fysieke en mentale belastbaarheid, financiële zekerheid en toekomstperspectief beïnvloeden hoelang de sporter blijft doorgaan op topniveau. De balans tussen sportkeuze en privé moet evenwel behouden blijven, zodat dit geen stopzetting van de carrière uitlokt. Korte periodes (van enkele dagen of weken) van rust, waarin het strakke topsportritme even kan losgelaten worden, zijn noodzakelijk.

Performance-setting:

- Lid worden/zijn van het nationale team
- Presteren op competities bij senioren onder internationale reglementering
- Kunnen omgaan met grote (externe) druk van zichzelf, trainers, media ...
- Stabiele uitvoering en prestaties van het hoogste internationale niveau
- Successen vieren



6.1. TRAININGSOMVANG

Er kunnen tot 48 trainingsweken per jaar ingepland worden.

Het aantal trainingsuren is belangrijk, maar hoe de trainingen worden ingevuld, is nog belangrijker. Er moet aandacht zijn voor de totale sporter. Niet enkel discipline- of toestelspecifieke vaardigheden zijn belangrijk, ook fysieke ontwikkeling, houdingsscholing, coördinatie training, preventie training, choreografie, mentale training... moeten voldoende aan bod komen.

6.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten betekent meer dan blessurevrij sporten en is belangrijk voor elke sporter op elke leeftijd en op elk niveau. Op een gezonde en ethisch verantwoorde manier aan de slag gaan, zorgt voor een veilige en aangename omgeving waar iedereen plezier en succes kan beleven.

Enkele belangrijke aandachtspunten in deze fase:

- Voeding met het oog op spierbehoud en -herstel: Topsporters streven naar maximale fysieke paraatheid om te kunnen presteren. De juiste voeding en voldoende drinken hebben een grote invloed op het behoud en herstel van spieren. Topsporters kunnen zich laten begeleiden door een diëtist om het voedingspatroon af te stemmen op het trainings- en wedstrijdschema.
- Doelen en verwachtingen: Doelen moeten haalbaar zijn voor de topsporter en gekend door alle betrokkenen. Op die manier wijzen alle neuzen in dezelfde richting, wordt er als één team naar het doel gewerkt, kan correct (tussentijds) geëvalueerd worden en waar nodig bijgestuurd worden.
- Autonomie van de sporter: Door autonomie aan de sporter te geven, krijgt hij extra ruimte om te ontwikkelen. Autonoom gemotiveerde sporters zijn actiegericht, enthousiast en zelfzeker. Deze eigenschappen zijn zowel tijdens trainingen als wedstrijden een meerwaarde.



De trainingsintensiteit en het trainingsvolume zijn groot, waardoor de algemene gezondheid zeker op regelmatige basis gecontroleerd moet worden:

- Screening naar eventueel onevenwicht in kracht en lenigheid. Dit zal blessures helpen voorkomen/verminderen.
- Om de 3 tot 4 maanden een controle van het ijzergehalte bij vrouwelijke sporters.
- Jaarlijkse medische controle (bloedanalyse/tandheelkundig onderzoek), aangevuld met sportspecifieke lichaamsscreening en eventueel bloedanalyse. Halfjaarlijks kan eventueel een opvolgingscreening ingepland worden.

6.3. SOCIAAL ASPECT

De sporter werkt samen met de trainer en een interdisciplinair team met het oog op concrete wedstrijddoelen. Ze vormen samen een team met een gemeenschappelijk doel. De sporter wordt mee betrokken bij belangrijke beslissingen over bijvoorbeeld nieuwe elementen of wijzigingen in de planning van de trainingen. De trainer biedt de noodzakelijke richting en structuur aan het trainingsproces en ondersteunt de sporter.

Indien er in teams wordt deelgenomen aan (inter)nationale competities, is het belangrijk dat tijdens de voorbereidende trainingen ingezet wordt op het ontwikkelen van een positieve teamspirit met het gemeenschappelijk doel voor ogen.

Het is aangeraden dat sporters mediatraining krijgen.

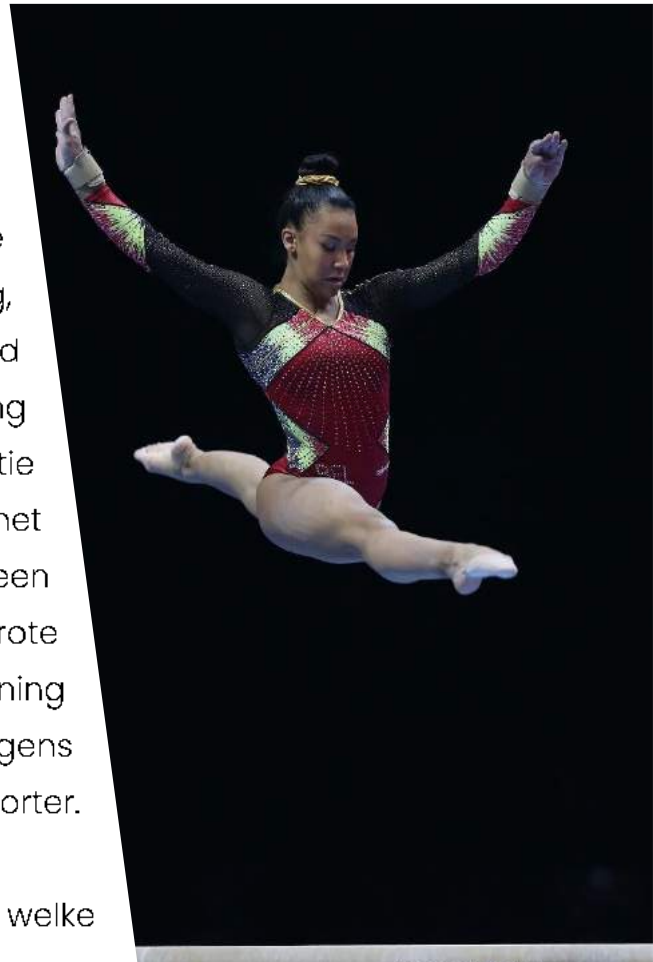


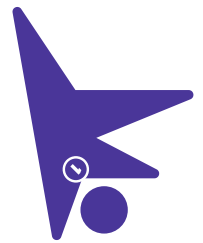
6.4. PLANNEN EN PERIODISEREN

Binnen de fase van Toptraining is een planning minutieus en gedetailleerd uitgewerkt, zowel op micro-, meso- als macroniveau. Er wordt gepeikt naar wedstrijden toe in een enkelvoudige of meervoudige periodisering.

Alle fysieke en ondersteunende trainingsmomenten worden zorgvuldig ingepland voor optimaal rendement en nauwkeurig afgewogen ten opzichte van de sportspecifieke trainingen, zowel qua timing, frequentie, intensiteit als inhoud. Er wordt gespeeld met intensiteit en aantal trainingsuren om via tapering (reduceren omvang trainingen) en supercompensatie (herstel op zijn best, meeste trainingsresultaat) op het juiste moment te pieken. Dit alles kadert in een meerjarenplanning, waarbij wordt toegewerkt naar grote internationale competities als hoofddoel. Deze planning is bij voorkeur individueel (of per team) opgesteld volgens de individuele noden en mogelijkheden van de sporter.

Tijdens de fase 'Wedstrijdtraining' werd duidelijk welke aanpak werkt bij welke sporter en ervaart de sporter hoe een voorbereidingsperiode eruitziet. Een goede communicatie met de sporter is bovendien cruciaal om in te schatten hoe hij met de belasting omgaat en of de subjectieve ervaring van belasting van de sporter overeenkomt met wat de trainer denkt op te leggen. Dit kan bijvoorbeeld via het dagelijks monitoren van een (aan de discipline aangepaste) RPE-score. De RPE-score staat voor Rate of Perceived Exertion en is een subjectieve score die sporters bepalen om weer te geven hoe zwaar ze (een onderdeel van) een training hebben ervaren. Trainingen vergen de meeste tijd van de sportbeoefening.





6.5. ACTIVITEITEN NAAST DE TRAINING

Daarnaast kan de sporter nog extra activiteiten doen die zijn (sport)beleving en ontwikkeling stimuleren.

Mogelijke activiteiten tijdens de fase Toptraining zijn:

- (Inter)nationale wedstrijden
- Selectietesten
- Trainingsstages
- Demonstraties (o.a. Gymgala)
- Optreden in de media (tv, radio, krant ...)



7. ROL VAN DE ...

Iedereen die betrokken is bij het trainingsproces moet de sporter centraal stellen en heeft daarom een ondersteunende rol. Dat kan pas tot stand komen wanneer er een goede samenwerking is tussen trainers, familie, partner, dokter, kine, sportpsycholoog, voedingsdeskundige, directie en leerkrachten van de school, federatie, overheid/Sport Vlaanderen, vrijwilligers, club ...

... TRAINER

Trainersdiploma:

- Trainer A, Topcoach

Aandachtspunten:

- Richting en structuur geven blijft belangrijk.
- Correcte afspraken over doelen en verwachtingen
- Geïndividualiseerde, resultaatgerichte trainingsplanning

Kenmerken:

- Interesse in en kennis van het persoonlijkheidsprofiel van de sporter
- Bereid tot samenwerking met interdisciplinair team
- Sterk in periodiseren om op het belangrijkste moment het hoogste resultaat te bereiken
- Zeer gedetailleerde en gerichte technische kennis
- Kennis van jurering en reglementen
- Resultaatgericht



... CLUB

Taakomschrijving:

De verschillende actoren binnen de club (trainers, sporters, vrijwilligers, ouders, partners...) ondersteunen en faciliteren om samen de missie van de club te realiseren, waar de sporter in de best mogelijke omstandigheden kan sporten, aangepast aan zijn noden, wensen en mogelijkheden. Het bestuur is de verbindende factor tussen de verschillende actoren.

Aandachtspunten:

- Concreet financieel actieplan voor topsportwerking
- Faciliteren van overlegmomenten tussen ouders, trainers en externen (dokter, kine, psycholoog, diëtist ...) met het oog op opvolging ontwikkeling sporters.
- De club heeft een vast opleidingstraject voor talentvolle sporters.
- Er is een veilige opbouw met een lage belasting voor het lichaam van de sporter (aanwezigheid van valkuilsituatie, crashmatten en gordels), alsook is de wedstrijdopstelling mogelijk.
- Topsporters worden begeleid door een interdisciplinair team.
- Voldoende trainingsuren faciliteren met extra trainingsstages (met respecteren van voldoende rust, richtlijn 4 of 5 weken).
- Interesse en betrokkenheid in trainingsproces en wedstrijdresultaten van de sporter behouden indien sporter in topsportschool traint.
- Succes vieren met betrokkenen en communiceren (intern en extern).
- Gezond en ethisch sportklimaat creëren waarin trainers en bestuur de gedrags- en ethische code ondertekenen, en een aanspreekpunt Integriteit is aangesteld.



... OUDER

Aandachtspunten:

- Verwachtingen over de wedstrijdprestaties van de sporter moeten goed afgestemd worden met de sporter, trainers én ouders, zodat iedereen hetzelfde doel voor ogen heeft.
 - De voornaamste bijdrage van ouders is hun kind onvoorwaardelijk blijven steunen en positief stimuleren.
 - De taak van de ouder om de agenda van de sporter mee te bepalen vermindert, aangezien de sporter steeds meer zelfstandig wordt.
 - Logistieke ondersteuning: ouders betalen trainings- en eventueel wedstrijdkosten, trainingsbenodigdheden en andere kosten (bv. kinesist). Sommige sporters zullen in de loop van deze fase financieel onafhankelijk worden (door werk of ondersteuning) en die taak vervolgens op zich nemen.
 - Ouders kunnen een actieve en/of ondersteunende rol op zich nemen in de keuzes naast de sport (studiekeuze, zelfstandig wonen, leven na de sportcarrière ...).
-



8.AANBOD GYMFED

Programma's:

- Coach@Home, een online inspiratietool voor Gymfed-trainers

Opleidingen:

- Trainersopleiding: Trainer A per discipline
- Bijscholingen: Kaderweekend, technische clinics ...

Activiteiten:

- Wedstrijden in verschillende disciplines en niveaus
- Internationale toernooien (bv. Flanders International Team Challenge)
- Evenementen met demonstraties (bv. Gymgala)

Topsportwerking:

- Gecentraliseerde topsportstructuur Toestelturnen meisjes en jongens
- Mogelijkheid tot ondersteuning vanuit Sport Vlaanderen/Defensie/Gymfed ... voor de duale carrière (afhankelijk van prestatieniveau)
- Topsportschool Acro