

Bijlage. Beschrijving van de beroepskwalificatie van topsporter (0429) als vermeld in artikel 1.

## 1. GLOBAAL

a. Titel  
Topsporter

b. Definitie  
De topsporter beheerst op tactisch, technisch, fysiek en mentaal vlak alle noodzakelijke sportspecifieke competenties teneinde op het vooropgesteld internationaal niveau te presteren.

c. Niveau  
4

d. Jaartal  
2019

## 2. COMPETENTIES

### 2.1 Opsomming competenties

- Werkt efficiënt samen met andere actoren (co 03324)
  - Communiceert efficiënt met andere actoren
  - Legt sociale contacten met medesporters in studie en sport
  - Komt voor zichzelf op
  - Bouwt relaties op met andere actoren en onderhoudt deze
  - Vraagt advies en/of hulp aan alle actoren, indien nodig
  - Werkt constructief samen met medesporters
  - Lost conflicten op waar nodig
  - Respecteert de levensstijl van anderen
  - Gaat kritisch om met ervaringen van andere actoren
- Sport volgens de geldende reglementeringen binnen het sportief project (co 03325)
  - Handelt volgens de federatiegebonden reglementeringen
  - Respecteert de geldende omgangsvormen
  - Past taalgebruik en boodschap aan de omstandigheden aan
  - Gaat zorgvuldig om met (sport)materiaal
  - Verzorgt de persoonlijke hygiëne en draagt aangepaste kledij conform de uit te voeren activiteiten
  - Handelt volgens de gedragscode van de sportfederaties (decreet doping, code of conduct, ... betrokken federatie en internationale bodies)
  - Handelt in alle omstandigheden conform de fairplayprincipes.
- Sport op medisch verantwoorde wijze (co 03326)
  - Sport volgens de medisch verantwoorde principes om kwetsuren te voorkomen en zo goed mogelijk te herstellen
  - Streeft een evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en plant rust- en herstelperiodes in
  - Warmt op voor een fysieke activiteit en komt tot rust na deze activiteit (cooling down)

- Implementeert gezondheidsbevorderende handelingen in de dagelijkse routine (gezonde voeding, nachtrust, schoolritme, ...)
- Gebruikt voedingssupplementen enkel na deskundig advies
- Bespreekt samen met de coach de test- en meetresultaten
- Last de nodige recuperatie en rusttijd in gedurende de trainingsperiodes en de wedstrijdphase
- Beoefent zijn sport rekening houdend met veiligheidsprincipes
  
- Sport psychisch verantwoord (co 03327)
  - Managet stress
  - Zet door bij tegenslagen of moeilijke perioden
  - Reguleert de emoties in verschillende situaties om optimaal te kunnen presteren
  - Gebruikt in geen enkel omstandigheid verboden middelen
  - Focust zich op de te realiseren activiteit zonder afgeleid te geraken
  
- Ontwikkelt de eigen deskundigheid (co 03328)
  - Gaat kritisch om met alle informatie betreffende de specifieke topsport
  - Volgt samen met de coach de evoluties in het sportgebied op
  - Gebruikt de taal die men in het kader van de sport hanteert op voldoende deskundige wijze zowel mondeling als schriftelijk
  - Bespreekt transparant en zelfkritisch wedstrijd- en trainingservaringen met coaches, medesporters en omkadering met het oog op verdere progressie, individueel en in team
  - Haalt maximale leereffecten uit winst en verlies om zijn/haar doelen bij te sturen en prestaties te verbeteren
  - Gebruikt deskundig monitorsystemen, indien van toepassing, in het kader van de specifieke sporttak
  - Past zijn gezondheidsvaardigheden (health literacy) toe ter bevordering van zijn sportprestaties
  
- Functioneert zelfstandig (co 03329)
  - Bereidt zijn verplaatsingen en dagelijkse activiteiten (trainingen, matches, ...) praktisch voor
  - Lost praktische problemen zelfstandig op
  - Past zijn studie/sportschema wekelijks aan waar nodig
  - Gaat bewust om met zakelijke verbintenissen/engagementen, financiële middelen en de uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan .
  
- Plant en beheerst de combinatie van de sport- en studie-activiteiten (co 03330)
  - Maakt - in samenspraak met de sportieve omkadering - een efficiënte en ambitieuze planning op lange en korte termijn op rekening houdend met de prioriteiten aangaande sport
  - Gebruikt zijn tijd efficiënt
  - Plant noodzakelijke ontspanningsmomenten in
  - Neemt initiatief om in overleg te gaan met actoren om zijn sportief parcours te stroomlijnen met zijn/haar loopbaan
  
- Voert sportactiviteiten uit conform de doelstellingen (co 03331)
  - Voert de sporttrainingen/trainingen conform afspraak/sportplan uit
  - Past tijdens wedstrijden toe wat er tijdens trainingen aangeleerd wordt
  - Stelt zich flexibel op bij onverwachte veranderingen
  - Voert persoonlijke doelstellingen uit op tactisch en technisch vlak en optimaliseert deze
  - Traint zijn mentale vaardigheden conform de gestelde doelstellingen
  - Traint zijn fysieke capaciteiten tot het individueel vooropgestelde niveau

- Werkt gestaag aan de fysieke, mentale, technische en tactische sterktes en zwaktes om zich maximaal te ontwikkelen en zijn/haar resultaten te verbeteren
  - Realiseert alle doelstellingen van het sportspecifieke ontwikkelingsplan (opgesteld door de federatie) met oog op de vooropgestelde finaliteit en de persoonlijke doelstellingen en persoonlijke lange termijnplan van ontwikkeling
  - Zet zich maximaal in om zijn doelstellingen te realiseren en eist dit ook van zijn omkadering, de medesporters en de omgeving
- Evalueert zijn(sport)prestaties en past zijn doelstellingen aan (co 03332)
    - Evalueert de eigen sportprestaties door middel van toetsing en (zelf)reflectie
    - Evalueert samen met andere actoren (trainer, coach, ...) zijn prestaties aan de hand van zijn doelstellingen
    - Past in (uitzonderlijke) situaties in samenspraak de doelstellingen aan volgens de noodzaak en realiseerbaarheid ervan

## 2.2 Beschrijving competenties/activiteiten adhv de descriptorelementen

### 2.2.1 Kennis

- Basiskennis van de topsportstructuur in Vlaanderen
  - Basiskennis van medisch verantwoord sporten
  - Basiskennis van meten en evalueren van fysieke conditie
  - Basiskennis van sporttrainingstechnieken
  - Basiskennis van anatomie en toegepaste fysiologie
  - Basiskennis functionele anatomie
  - Basiskennis van biomechanica
  - Basiskennis van motorisch leren
  - Basiskennis van blessurepreventie
  - Basiskennis van ongevallenpreventie
  - Basiskennis van digitaal kader (Digicomp, ...)
  - Basiskennis van informatiebronnen
  - Basiskennis van toepasbare wetenschappelijke info
  - Basiskennis van sportspecifieke trainingsleer
  - Basiskennis van reflectiestrategieën
  - Basiskennis van kwaliteitsrichtlijnen
  - Basiskennis van zakelijke verbintenissen
  - Basiskennis van financieel beheer
- Kennis van sociale vaardigheden
  - Kennis van planmatig werken
  - Kennis van ethisch verantwoord sporten
  - Kennis van vakterminologie
  - Kennis van nationale en internationale sportreglementen
  - Kennis van sport(specifiek) gezondheidsvaardigheden
  - Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
  - Kennis van sportvoeding
  - Kennis van sportdranken
  - Kennis van gezonde voeding
  - Kennis van hygiëne
  - Kennis van mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtenstraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)

- Kennis van ergonomische sporthouding
- Kennis van de verschillende vormen van belasting van het lichaam
- Kennis van producten en materialen voor de uitvoering van de technieken
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan de (specifieke) sport (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van de (specifieke) trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van omgang met stress
- Kennis van het gebruik van beeldmateriaal (tactisch en technisch)
- kennis van observatietechnieken
  
- Grondige kennis van sportspecifieke tactieken
- Grondige kennis van sportspecifieke -technieken
- Grondige kennis van de (spel)regels van de specifieke sportactiviteit

### 2.2.2 Vaardigheden

#### Cognitieve vaardigheden

- Communiceert efficiënt met andere actoren
- Legt sociale contacten met medesporters in studie en sport
- Komt voor zichzelf op
- Bouwt relaties op met andere actoren en onderhoudt deze
- Vraagt advies en/of hulp aan alle actoren, indien nodig
- Werkt constructief samen met medesporters
- Respecteert de levensstijl van anderen
- Gaat kritisch om met ervaringen van andere actoren
- Handelt volgens de federatiegebonden reglementeringen
- Respecteert de geldende omgangsvormen
- Past taalgebruik en boodschap aan de omstandigheden aan
- Handelt volgens de gedragscode van de sportfederaties (decreet doping, code of conduct, ... betrokken federatie en internationale bodies)
- Handelt in alle omstandigheden conform de fairplayprincipes.
- Sport volgens de medisch verantwoorde principes om kwetsuren te voorkomen en zo goed mogelijk te herstellen
- Streeft een evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en plant rust- en herstelperiodes in
- Implementeert gezondheidsbevorderende handelingen in de dagelijkse routine (gezonde voeding, nachtrust, schoolritme, ...)
- Gebruikt voedingssupplementen enkel na deskundig advies
- Bespreekt samen met de coach de test- en meetresultaten
- Last de nodige recuperatie en rusttijd in gedurende de trainingsperiodes en de wedstrijdphase
- Beoefent zijn sport rekening houdend met veiligheidsprincipes
- Managet stress
- Zet door bij tegenslagen of moeilijke perioden
- Reguleert de emoties in verschillende situaties om optimaal te kunnen presteren
- Gebruikt in geen enkel omstandigheid verboden middelen
- Focust zich op de te realiseren activiteit zonder afgeleid te geraken
- Gaat kritisch om met alle informatie betreffende de specifieke topsport
- Volgt samen met de coach de evoluties in het sportgebied op
- Gebruikt de taal die men in het kader van de sport hanteert op voldoende deskundige wijze zowel mondeling als schriftelijk

- Bespreekt transparant en zelfkritisch wedstrijd- en trainingservaringen met coaches, medesporters en omkadering met het oog op verdere progressie, individueel en in team
- Haalt maximale leereffecten uit winst en verlies om zijn/haar doelen bij te sturen en prestaties te verbeteren
- Gebruikt deskundig monitorsystemen, indien van toepassing, in het kader van de specifieke sporttak
- Past zijn gezondheidsvaardigheden (health literacy) toe ter bevordering van zijn sportprestaties
- Bereidt zijn verplaatsingen en dagelijkse activiteiten (trainingen, matches, ...) praktisch voor
- Past zijn studie/sportschema wekelijks aan waar nodig
- Gaat bewust om met zakelijke verbintenissen/engagements, financiële middelen en de uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan .
- Maakt - in samenspraak met de sportieve omkadering - een efficiënte en ambitieuze planning op lange en korte termijn op rekening houdend met de prioriteiten aangaande sport
- Gebruikt zijn tijd efficiënt
- Plant noodzakelijke ontspanningsmomenten in
- Neemt initiatief om in overleg te gaan met actoren om zijn sportief parcours te stroomlijnen met zijn/haar loopbaan
- Past tijdens wedstrijden toe wat er tijdens trainingen aangeleerd wordt
- Stelt zich flexibel op bij onverwachte veranderingen
- Voert persoonlijke doelstellingen uit op tactisch en technisch vlak en optimaliseert deze
- Traint zijn mentale vaardigheden conform de gestelde doelstellingen
- Traint zijn fysieke capaciteiten tot het individueel vooropgestelde niveau
- Werkt gestaag aan de fysieke, mentale, technische en tactische sterktes en zwaktes om zich maximaal te ontwikkelen en zijn/haar resultaten te verbeteren
- Realiseert alle doelstellingen van het sportspecifieke ontwikkelingsplan (opgesteld door de federatie) met oog op de vooropgestelde finaliteit en de persoonlijke doelstellingen en persoonlijke lange termijnplan van ontwikkeling
- Zet zich maximaal in om zijn doelstellingen te realiseren en eist dit ook van zijn omkadering, de medesporters en de omgeving
- Evalueert de eigen sportprestaties door middel van toetsing en (zelf)reflectie
- Evalueert samen met andere actoren (trainer, coach, ...) zijn prestaties aan de hand van zijn doelstellingen
- Past in (uitzonderlijke) situaties in samenspraak de doelstellingen aan volgens de noodzaak en realiseerbaarheid ervan

#### Probleemoplossende vaardigheden

- Lost conflicten op waar nodig
- Lost praktische problemen zelfstandig op

#### Motorische vaardigheden

- Gaat zorgvuldig om met (sport)materiaal
- Verzorgt de persoonlijke hygiëne en draagt aangepaste kledij conform de uit te voeren activiteiten
- Warmt op voor een fysieke activiteit en komt tot rust na deze activiteit (cooling down)
- Voert de sporttrainingen/trainingen conform afspraak/sportplan uit

#### 2.2.3 Context

## Omgevingscontext

- Voor de sportuitoefening kunnen de trainings- en wedstrijdmomenten op alle momenten van de dag en op verschillende locaties plaatsvinden
- De sportuitoefening wordt uitgeoefend in teamverband of individueel, waarbij de nodige flexibiliteit belangrijk is om zich aan te passen aan de wijzigende omstandigheden
- De sportuitoefening houdt vele en/of verre verplaatsingen en een langdurig verblijf in het buitenland
- De sportuitoefening gebeurt volgens de wettelijke en sportspecifieke reglementering.
- Een kritische en (zelf)reflecterende houding is vereist
- De sportuitoefening vereist de inpassing van de noodzakelijke rust- en herstelperiodes
- De topsporter komt in contact met verschillende interne en/of externe actoren.
- De topsporter moet de sport technisch, tactische, fysieke en mentale vaardigheden beheersen om de gewenste doelstellingen te behalen
- De doorgedreven sportuitoefening vereist toewijding en opofferingen om succesvol te zijn in zijn sport en studiegebied
- De doorgedreven sportuitoefening vraagt een sterke verantwoordelijkheidszin
- De sportuitoefening vereist een respectvolle houding tegenover alle actoren
- De sportuitoefening vergt een organisatievermogen om ervoor te zorgen dat goede prestaties geleverd worden
- In de sportuitoefening is het ten stelligste verboden in te gaan tegen de al dan niet sportspecifieke, deontologische en/of ethische regelgeving (onder meer WADA-code, Anti doping Reglementen, no needle policy, matchfixing, ...)
- De sportuitoefening gebeurt op een zodanige wijze dat er geen enkele gebeurtenis, situatie of handeling een negatief effect kan hebben op de fysieke, psychische integriteit en het fysiek en/of psychisch welzijn van de aspirant-topsporter (voetnoot; extra uitleg)
- De sportuitoefening vergt een inzicht in zijn eigen sterktes, zwaktes en mogelijkheden om op tot een vooropgesteld internationaal niveau te presteren
- De eigen carrièremogelijkheden stelselmatig en gefaseerd uittekenen om ze in een tijdslijn te plaatsen waardoor de doelstellingen bereikt kunnen worden
- De topsporter moet constructief omgaan met feedback van trainer/coach

## Handelingscontext

- De topsporter is in staat om met stress om te gaan
- De topsporter heeft het noodzakelijke doorzettingsvermogen in moeilijke tijden en bij tegenslagen
- De topsporter moet de nodige zelfdiscipline hebben om zijn sport conform de vooropgestelde doelstellingen uit te voeren
- De topsporter moet geloven in zijn eigen bekwaamheid om de uitdagingen in sport te overwinnen
- De topsporter moet assertief zijn (zelfverzekerd zijn en met vertrouwen handelen)
- De topsporter is in staat om zijn tijd efficiënt te gebruiken
- De topsporter is in staat om realistische ambitieuze doelen te stellen in sport én studie
- De topsporter is in staat om relaties met belangrijke naasten te onderhouden
- De topsporter is in staat om te overleggen (om op te komen voor zijn eigen belangen)
- De topsporter is in staat om raad te vragen aan en te luisteren naar en leren van andere personen en eerdere ervaringen

- De topsporter is in staat om, in samenspraak met de omkadering verantwoorde beslissingen te maken met betrekking tot zijn sportcarrière en zijn na-carrière
- De topsporter is in staat om sociale contacten op te bouwen met leeftijdsgenoten in sport
- De topsporter is in staat om prioriteiten te stellen
- De topsporter is in staat om op voorhand te plannen
- De topsporter is in staat om zijn eigen geld te beheren
- De topsporter is in staat, in samenspraak met de omkadering, zijn eigen methode uit te werken om zijn vooropgestelde doelstellingen voor sport te bereiken
- De topsporter is in staat om zijn emoties te reguleren in verschillende situaties
- De topsporter is in staat om te focussen op het hier en nu, zonder afgeleid te worden
- De topsporter heeft de noodzakelijke levensvaardigheden om zelfstandig te kunnen leven
- De topsporter is in staat om conflicten op te lossen

#### 2.2.4 Autonomie

##### Is zelfstandig in

- Het praktisch uitvoeren van zijn/haar sportactiviteiten
- Het anticiperen op onverwachte omstandigheden
- Het bereiken van de vooropgestelde doelstellingen
- Het uitvoeren van dagdagelijkse handelingen en activiteiten
- Het evalueren de eigen doelen en prestaties
- Het up-to-date houden van de eigen kennis

##### Is gebonden aan

- De opdrachten
- Het beleid van het begeleidend team, de sportfederatie, ...
- Tijdsplanning, veiligheids-, gezondheids-, kwaliteitsvoorschriften
- De professionele gedragscode
- De nationale en internationale (doping)wetgeving

##### Doet beroep op

- De verschillende actoren binnen de bestaande begeleiding om zaken te bespreken voor de optimalisering van de eigen prestaties

#### 2.2.5 Verantwoordelijkheid

- Het efficiënt samenwerken met andere actoren
- Het aannemen van een levensstijl waarbij studie en topsport op elkaar afgestemd zijn
- Het sporten volgens de geldende reglementeringen binnen het sportief project
- Het sporten op medisch verantwoorde wijze
- Het psychisch verantwoord sporten
- Het ontwikkelen van de eigen deskundigheid
- Het zelfstandig functioneren
- Het plannen en beheersen van de combinatie van de sport- en studie-activiteiten
- Het uitvoeren van sportactiviteiten conform de doelstellingen
- Het evalueren van zijn/haar (sport)prestaties en het aanpassen van zijn/haar doelstellingen

#### 2.3 Attesten

Geen attestaten vereist.

Gezien om gevoegd te worden bij het besluit van de Vlaamse Regering van ...  
tot erkenning van de beroepskwalificatie topsporter.

Brussel, .....

De minister-president van de Vlaamse Regering,

Geert BOURGEOIS

De Vlaamse minister van Onderwijs,

Hilde CREVITS

De Vlaamse minister van Werk, Economie, Innovatie en Sport,

Philippe MUYTERS