



DEFENSIE

Kandidaat SOF/ Paracommando



5 inleiding

TIPS & TRICKS

1. Mindset
2. Fysieke voorbereiding
3. Voeding
4. Herstel

deel 4



36

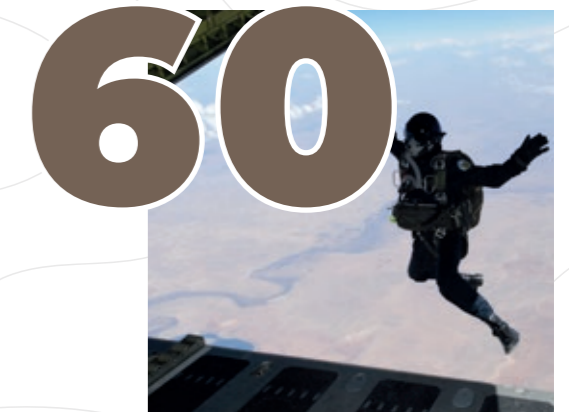


7 deel 1

WAT DOET EEN SOF / PARACOMMANDO?

SOLLICITEREN

deel 5



60



11 deel 2

VOORSTELLING SPECIAL OPERATIONS REGIMENT

CONTACT

1. Links
2. Adressen
3. Telefoonnummers

deel 6



62



15 deel 3

OPLEIDINGSTRAJECT

1. Soldaat SOF / Paracommando
2. Kader SOF / Paracommando

INLEIDING



Geachte kandidaat SOF* / Paracommando,

Je staat voor een belangrijk moment in je leven.

Misschien mogen we dan ook voor jou de poort van het **Trainingscentrum voor Commando's (TrgC Cdo)** opendoen, ons opleidingscentrum dat verantwoordelijk is sinds 1947 voor het vormen van Belgische Commando's.

Daar staat je:

1. Als **soldaat** een **Militaire Initiatie Fase (MIF)** van 10 weken te wachten, gevolgd door een **Gespecialiseerde Professionele Opleiding (GPO)** van 12 weken en het **Brevet A Commando (BAC)** van 4 weken.
2. Als **kader (Officier en Onderofficier)** een **SOF Basic Course (SOF BC)** van 8 weken te wachten, gevolgd door het **Brevet A Commando (BAC)** van 4 weken en een **SOF Advanced Course (SOF AC)** van 8 weken.

Deze opleiding is essentieel omdat je hier het nodige vertrouwen en de nodige kennis zult vergaren om je beroep in de schoot van de **bataljons Paracommando (Bn ParaCdo)** te kunnen uitvoeren tijdens oefeningen en buitenlandse operaties.

De opleiding is op een progressieve en doorgedreven manier opgebouwd. Je zal dan ook de nodige inzet, zelfdiscipline, moed en doorzettingsvermogen aan de dag moeten leggen om te slagen in de opleiding.

Dit niet alleen tijdens de opleiding, maar ook al tijdens de voorbereiding naar de dag van inlijving toe: wie onvoorbereid naar de opleiding komt, heeft veel minder slaagkansen en toont al bij voorbaat dat hij niet de juiste ingesteldheid (**mindset**) heeft om tot de elitetroepen van het Belgische Leger te behoren.

Wij wensen je veel succes in je voorbereiding en opleiding.

De officieren, onderofficieren, vrijwilligers en burgers van het *Special Operations Regiment*

* SOF: Special Operations Forces

deel 1

WAT DOET EEN SOF / PARACOMMANDO?

- Als SOF / Paracommando word je **opgeleid en getraind** in gevechtstaken en specifieke Paracommando technieken zoals klimmen en parachutespringen. Je werkt en voert operaties uit in gebieden waar andere gevechtseenheden niet worden ingezet. De vorming en de job zijn zowel op fysiek als karakterieel vlak veeleisend. Je hanteert moderne wapens en gespecialiseerd materieel in de meest uiteenlopende omstandigheden (routine (= lessen, sport, onderhoud materiaal, ...), oefeningen en buitenlandse opdrachten) in een steeds veranderende omgeving en in alle weersomstandigheden. Je voert specifieke technieken uit zoals bij voorbeeld survival, beveiligingstechnieken, hinderlagen uitvoeren, exfiltreren, ...
- **Je zal deelnemen aan operaties en oefeningen** in binnen- en buitenland.



- **Je begint je loopbaan** in een bataljon Paracommando (Bn ParaCdo), waar je initieel zal werken binnen een peloton (PI). Binnen het bataljon (Bn) bestaat er echter nog een enorme waaier aan specialisaties waarin je kan doorgroeien (o.a. medic, communicaties, sniper, ...).



deel 2















VOORSTELLING SPECIAL OPERATIONS REGIMENT

Het hoofdkwartier van het Special Operations Regiment (HQ SO Regt) is gelegen te Heverlee.

Naast het hoofdkwartier bestaat het SO Regt ook nog uit:

- De Special Forces Group in Heverlee
- Het 2de Bataljon Commando in Flawinne / Amay
- Het 3de Bataljon Parachutisten in Tielen / Gavere / Burcht
- Het Trainingscentrum voor Commando's in Marche-les-Dames
- Het Trainingscentrum voor Parachutisten in Schaffen
- De 6de Groep Communicatie en Informatiesystemen in Peutie

Meer weten over een specifieke eenheid:

Eenheid		
SO Regt	 SO Regt	 SO Regt
SF Gp	 SF Gp	 SF Gp
2 Cdo	 2 Cdo	 2 Cdo
3 Para	 3 Para	 3 Para
6 Gp CIS	 6Gp CIS	-
TrgC Cdo	 TrgC Cdo	-
TrgC Para	 TrgC Para	 TrgC Para



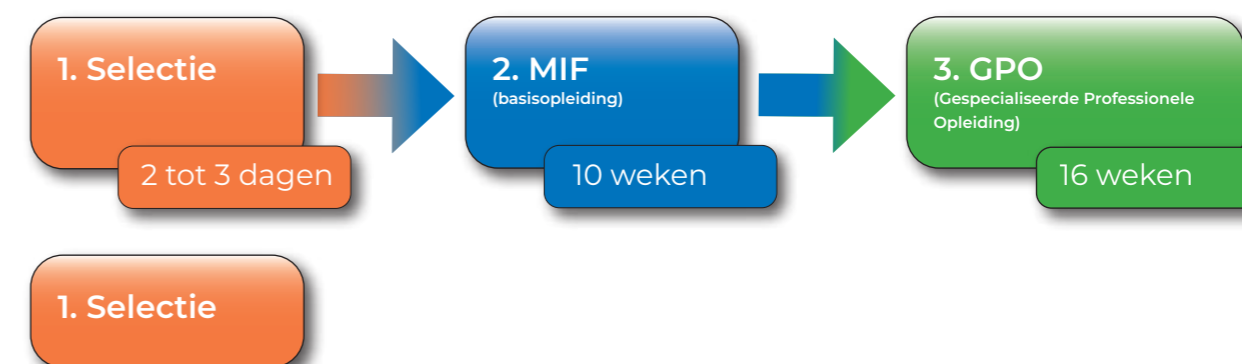
* SOED: Special Operations Engineer Detachment

deel 3

OPLEIDINGSTRAJECT

1. Soldaat SOF / Paracommando
2. Kader SOF / Paracommando

1. Soldaat SOF / Paracommando:



Duur: De selectie neemt 2 tot 3 dagen in beslag. Je zal hiervoor persoonlijk worden opgeroepen.

Wat: De testen bestaan uit de standaardtesten die voorzien zijn door de Dienst Onthaal en Oriëntering (DOO).

Inhoud:

- Medisch onderzoek.
- Basistest die snelheid en nauwkeurigheid van de informatieverwerking meet.
- Test praktisch inzicht.
- Psychotechnische testen om je competenties en persoonlijkheidskenmerken te bepalen.
- Sportproeven en extra fysieke testen voor SOF / Paracommando, namelijk:
 - de loopproef op de loopband die je zo lang mogelijk moet volhouden (zie puntentabel)
 - pull ups
 - push ups
 - side-bridges L & R
- Interview (sollicitatiegesprek).
- Oriëntatiegesprek (daarin leg je definitief je keuze als kandidaat SOF / Paracommando vast).

Puntentabellen voor de selectietesten

1. LOOPPROEF OP BAND

Tijd	Snelheid (km/u)	Score Man (/20)	Score Vrouw (/20)
22'30"	16.2	20	20
22'00"	16.2	19.5	20
21'30"	16.2	19	20
21'00"	16.2	18.5	20
20'30"	16.2	18	20
20'00"	16.2	17.5	20
19'30"	16.2	17	20
19'00"	16.2	16.5	20
18'30"	16.2	16	20
18'00"	16.2	15.5	20
17'30"	16.2	15	20
17'00"	15.9	14.5	20
16'30"	15.6	14	20
16'00"	15.3	13.5	19
15'30"	15.0	13	18
15'00"	14.7	12.5	17
14'30"	14.4	12	16
14'00"	14.1	11.5	15
13'30"	13.8	11	14
13'00"	13.5	10.5	13
12'30"	13.2	10	12
12'00"	12.9	9	9
11'30"	12.6	8	8
11'00"	12.3	7	7
10'30"	12.0	6	6
10'00"	11.7	5	5
09'30"	11.4	4	4
09'00"	11.1	3	3
08'30"	10.8	2	2
08'00"	10.5	1	1
07'30"	10.2	0	0

2. PULL-UPS

Aantal	Score (/20)
16	20
15	19
14	18
13	17
12	16
11	15
10	14
9	13
8	12
7	11
6	10
5	9
4	8
3	7
2	uitsluiting
1	uitsluiting
0	uitsluiting

Er is geen verschil in deze test tussen dames en heren.

3. SIDE BRIDGE

< 35 jaar		Punten (/20)
Tijd man	Tijd vrouw	
2'00"	1'50"	20
1'55"	1'45"	19
1'50"	1'40"	18
1'45"	1'35"	17
1'40"	1'30"	16
1'35"	1'25"	15
1'30"	1'20"	14
1'25"	1'15"	13
1'20"	1'10"	12
1'15"	1'05"	11
1'10"	60"	10
1'08"	58"	9
1'06"	56"	8
1'04"	54"	7
1'02"	52"	6
60"	50"	5
58"	48"	4
56"	46"	3
54"	44"	2
52"	42"	1
minder	minder	0

4. PUSH-UP

Aantal	Punten (/20)
25	20
23	18
21	16
19	14
17	12
15	10
12	8
9	6
6	4
3	2
minder	0

Dames mogen deze oefening uitvoeren met hun knieën op de grond.



©Photo by Sergej Trofimov on Unsplash

2. MIF (basisopleiding)

Duur: 10 weken

Wat: Militaire Initiatie Fase (MIF)

Inhoud:

- Om je te integreren in het militaire milieu, krijg je hier de militaire basiskennis en de basistechnieken aangeleerd. Bovendien gaat er tijdens je opleiding ook aandacht uit naar de ontwikkeling van de karaktereigenschappen en fysieke kwaliteiten die je nodig hebt als militair.
- Tijdens deze periode blijf je gedurende de week in de kazerne. Teamwork en samenleven in groep zijn essentieel als militair.

Beoordeling:

- Zowel je professionele kennis, je karakter/houding als je fysieke conditie worden beoordeeld.

Lessenpakket:

- Militaire basiskennis: kaartlezen, militaire veiligheid, basis eerste zorgen, drill, leren omgaan met wapens, ...
- Tactiek: Om je taak als toekomstig SOF / Paracommando uit te voeren is het belangrijk dat je bepaalde technieken onder de knie hebt. Samen met je teamgenoten zal je opdrachten tot een goed einde moeten brengen.
- Hierbij hoort:
 - » leven op het terrein, zowel overdag als 's nachts (individuele uitrusting, persoonlijke hygiëne, camouflage, ...);
 - » opzetten van observatiepost en schootspositie;
 - » ...

Vooraleer je kan starten aan het volgende onderdeel van je opleiding (GPO-Paracommando), moet je bijkomende sportproeven afleggen en een brevet 100m zwemmen zonder rust kunnen voorleggen. Slaag je niet dan stopt de opleiding voor jou.

Reeks	Proef	Min. aantal of Max. tijd	Quotering	Opmerking
1	ARMEN (pull-ups): Hangend aan een optrekbaar, de kin tot boven de optrekbaar brengen	6x	Go/No Go	
2	BUIKSPIEREN: a. Toes to Bar: hangend aan een balk, voeten tot tegen de balk brengen	1x	Go/No Go	
	b. Sit-up: ruglig, handen in de nek, voeten vast op de grond, knieën opgetrokken, romp naar voor buigen (neus tot tegen de knieën)	35x	Go/No Go	
3	EVENWICHT: Vorderen op een balk, op 5 m hoogte	1x	Go/No Go	Testen 3 en 4 worden aaneensluitend uitgevoerd, de durfsprong volgt op de evenwichtsproef
4	DURF: durfsprong uitvoeren naar een mat		Go/No Go	
5	UITHOUDINGSVERMOGEN: 2400 m lopen	12'03"	Go/No Go	



Voor meer info, scan deze code:



3. GPO (Gespecialiseerde Professionele Opleiding)

Duur: 16 weken

Wat:

- Nu je de basiskennis van een militair hebt, ga je verder de specifieke opdrachten van SOF/ Paracommando's aanleren (parachutespringen, klimmen, gevechtstrainingen, ...).
- Tijdens deze opleiding werken we verder aan je fysieke conditie en leer je verder doorbijten, in team werken, ...
- Een basisblok van ongeveer 64 werkdagen (2 weekends inbegrepen), een brevet A Commando van ± 22 werkdagen (1 weekend inbegrepen) en als afsluiting een ± 15 werk-dagen (i.f.v. het weer) durend brevet A Para (opleiding om veilig operationele parachutesprongen automatische opening uit een vliegtuig uit te voeren) volbrengen.

Inhoud:

- Allerlei wapens en gevechtstechnieken kunnen gebruiken en toepassen, en dit te voet, op voertuig, bij dag en bij nacht. Dit om op tactisch vlak opdrachten tot een goed einde te kunnen brengen. Hierbij hoort ook de opleiding in de technieken voor het overschrijden van hindernissen (o.a. rivieren, rotsen, zandvlaktes, ...), close combat, oriëntatie, verplaatsing en survival.

Lessenpakket:

- Theorie: basisblok GPO + A Commando (± 10%)
- Praktijk: basisblok GPO + A Commando (± 90%)

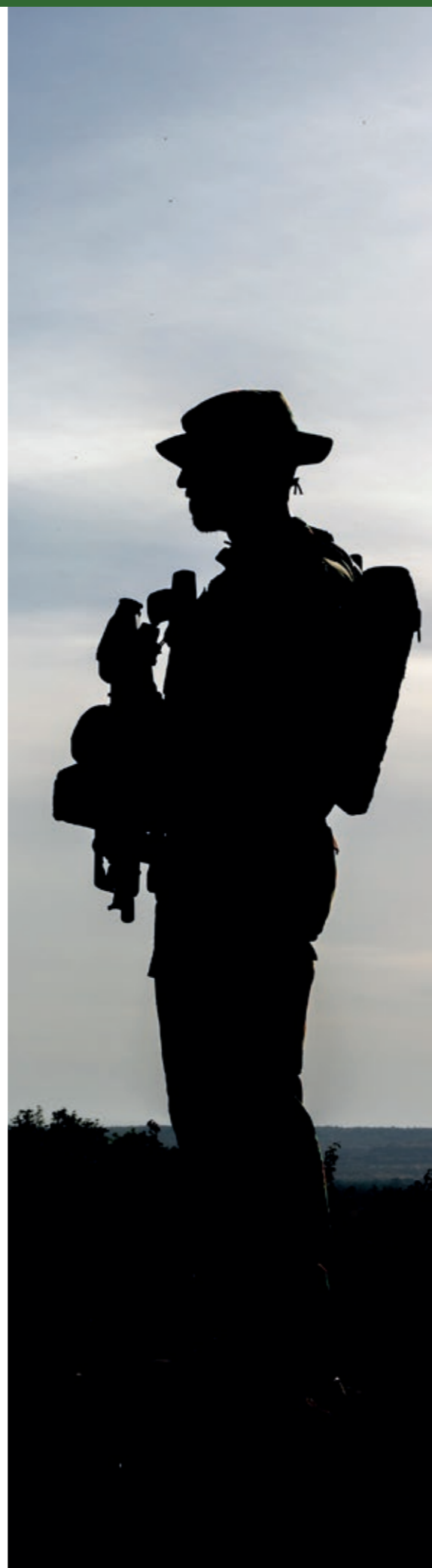
Beoordeling:

Zowel je professionele kennis, je karakter/houding als je fysieke conditie worden voortdurend geëvalueerd. Zo ook moed, uithoudingsvermogen, kracht, durf, zelfredzaamheid, ... met als afsluiting de gevechtstesten SOF / Paracommando.

Gevechtstesten SOF / Paracommando:

Op het einde van de GPO moet je slagen in deze proeven.

Slaag je niet in één van deze proeven stopt hier de opleiding voor jou.



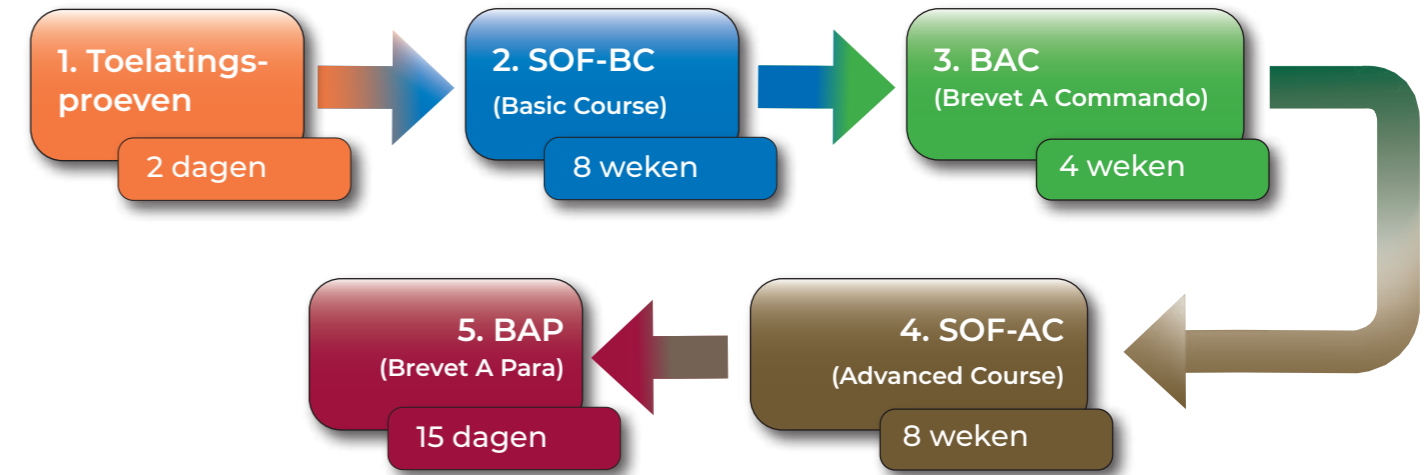
Gevechtstesten SOF / Paracommando:

Proef	Opmerking
KOORDENPISTE	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtskledij • Gevechtsvest • Legerbottines • Tijd (Max): 2'30"
HINDERNISSENPISTE	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtskledij • Gevechtsvest • Legerbottines • Tijd (Max): 4'30"
MANDRAGEN	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsvest • Legerbottines • Gevechtsharnas + wapen • Afstand: 200 m • Tijd (Max): 100"
SPEEDMARS	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsvest • Legerbottines • Gevechtsharnas + wapen • Afstand: 16 km • Tijd (Max): 120'
GEVECHTSZWEMMEN	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtskledij (zonder gevechtsvest) • Legerbottines • Wapen (dummy) • Afstand: 100 m



**VORMINGSTRAJECT VOOR SOF / PARACOMMANDO IN ONDERSTEUNENDE FUNCTIES
WAARONDER KANDIDAAT ICT*-MEDEWERKER, GEVECHTSGENIE, MEDISCHE HULPVERLENER
EN AMBULANCIER.**

- De basisopleiding (MIF) begint niet rechtstreeks in Marche-Les-Dames (M-L-D), maar in één van de gedecentraliseerde vormingscentra, een eenheid of competentiecentrum in België.
- Nadien leer je en verdiep je jezelf gedurende een welbepaalde periode (enkele maanden) in je gekozen specialiteit. Deze gespecialiseerde vorming zal plaatsvinden in een welbepaald vormingscentrum, eenheid of competentiecentrum.
- Meer details omtrent de locatie en duur van je basis- en gespecialiseerde vorming kan je terugvinden op de website van Defensie en meer specifiek in de respectievelijke vacatures (<https://www.mil.be/nl/werken-bij-defensie/>).
- Als dit achter de rug is wacht nog enkel dezelfde vorming als de mensen die naar 2Cdo of 3Para gaan, namelijk 4 maanden te M-L-D (3 maanden GPO + 1 maand Commandokamp) en 1 maand parachutistenopleiding in het trainingscentrum voor parachutisten te Schaffen.



1. Toelatingsproeven

Duur: De toegangstesten nemen 2 dagen in beslag bij aanvang van de SOF Basic Course.
Wat: Fysieke testen, een niveautest schieten en een QRT* Engels om na te gaan of de kandidaat beschikt over het vereiste niveau om de vorming tot kader SOF/ Paracommando aan te vatten.

Inhoud:

Reeks	Proef	Min. aantal of Max. tijd	Quotering	Opmerking
1	ARMEN (pull-ups): Hangend aan een optrekbaar, de kin tot boven de optrekbaar brengen	5x	Go/No Go	
2	BUIKSPIEREN: a. Toes to Bar: hangend aan een balk, voeten tot tegen de balk brengen	1x	Go/No Go	Direct volgend op de pull-ups.
	b. Sit-up: ruglig, handen in de nek, voeten vast op de grond, knieën opgetrokken, romp naar voor buigen (neus tot tegen de knieën)	40x	Go/No Go	
3	KOORDKLIMMEN: 5 m hoog, methode naar keuze, al remmend afdalen	1x	Go/No Go	"S" methode aangeraden

* ICT: Informatie en Communicatie Technologie

* QRT: Quick Reference Test

Reeks	Proef	Min. aantal of Max. tijd	Quotering	Opmerking
4	EVENWICHT: Vorderen op een balk , op 5 m hoogte	1x	Go/No Go	Testen 4 en 5 worden aaneensluitend uitgevoerd, de durfproef volgt op de evenwichtsproef
5	DURF: durfprong uitvoeren naar een mat		Go/No Go	
6	UITHOUDINGSVERMOGEN: 8 km lopen	< 40'	Go/No Go	Beoordelingstabel op volgende pagina
7	ZWEMMEN:	1x	Go/No Go	100m zwemmen zonder rust

Voor meer info, scan deze code:



Opmerking:

Er wordt rekening gehouden met de leeftijd van de kandidaten, zie onderstaande coëfficiënten.

Leeftijdcoëfficiënten			
PROEF	Cat -35	Cat +35 jaar*	Cat +40 jaar*
PULL-UP + VOETEN TEGEN BAR:	5x PU + 1x VB	4x PU + 1x VB	4x PU
UITHOUDINGSVERMOGEN:	<40'	<42'30"	<45'
ZWEMMEN:	100m zwemmen zonder rust	100m zwemmen zonder rust	100m zwemmen zonder rust

* Is van toepassing op actieve militairen die hun overgang doen naar de SOF / Paracommando.

2. SOF BC (Basic Course)

Duur: 08 weken

In 6 blokken met telkens een focus op 1 of 2 noodzakelijke vaardigheden



Wat:

- Is een progressieve, fysieke, karakteriële en professionele voorbereiding gegeven aan de het kader Paracommando, kandidaten SF-operator en specialisten teneinde nadien SOF gespecialiseerde vormingen te kunnen volgen.
- Autonomie, verantwoordelijkheidszin, integriteit, doorzettings- en aanpassingsvermogen zijn een rode draad doorheen dit vormingstraject.

Hoe:

- Met ervaren instructeurs en experts gaat men op zoek naar je doorgedreven mindset (= onuitblusbare wil om te slagen).
- Door je de nodige autonomie en ruimte te geven word je gestimuleerd om het beste uit jezelf te halen!
- Waarden als integriteit, zelfdiscipline en verantwoordelijkheidszin staan hoog in het vaandel waardoor er meer van je verwacht kan worden.
- Je wordt zelfredzaam, auto-gemotiveerd en zal klaar zijn voor succes in je vervolgtraject binnen of buiten defensie.



Vervolg SOF Basic

Inhoud:

- **Nav (Navigatietechnieken):** aanleren van navigatievaardigheden om zich individueel te kunnen oriënteren zowel dag als nacht zonder gebruik te maken van een GPS.



- **Medic (Medische basisvorming):** de CFR (Combat First Responder) vorming met als doel medische, levensreddende handelingen aan te leren voor zichzelf en/of een teamgenoot.



- **SUT (Small Unit Tactics):** de tactische vaardigheid ontwikkelen om zowel individueel als in teamverband te kunnen opereren in landelijk en/of stedelijk gebied.



- **Comms (Communicatie):** leren veilig en doeltreffend te communiceren met de individuele en collectieve radio's tijdens de uitvoering van een opdracht.



- **WHSS (Weapon handling & Shooting skills):** aanleren van de schietvaardigheid om in alle omstandigheden zijn persoonlijke bewapening en optiek op een doeltreffende en veilige manier te kunnen hanteren.



- **CQB (Close Quarter Battle):** leren veilig te bewegen in verstedelijkt gebied en daarbij het gevecht in kleine ruimtes (lees binnenshuis) te kunnen voeren.



- **Fysieke vaardigheden:** het slagen in de Gevechtstesten SOF / Paracommando is een vereiste (onderdelen van deze testen zijn: gevechtswemmen, mandragen, koordenpiste, hindernispiste en speedmarch van 16km met gevechtssuitrusting). De normen zijn strenger dan voor de soldaten.

Proef	Opmerking
KOORDENPISTE	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsskledij • Gevechtsvest • Legerbottines • Tijd (Max): 2'20"
HINDERNISSENPISTE	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsskledij • Gevechtsvest • Legerbottines • Tijd (Max): 4'15"
MANDRAGEN	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsvest • Legerbottines • Gevechtsharnas + wapen • Afstand: 200 m • Tijd (Max): 80"
SPEEDMARS	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsvest • Legerbottines • Gevechtsharnas + wapen • Afstand: 16 km • Tijd (Max): 100'
GEVECHTSZWEMMEN	Kledij: <ul style="list-style-type: none"> • Gevechtsskledij (zonder gevechtsvest) • Legerbottines • Wapen (dummy) • Afstand: 100 m

- **Planning en leiderschap:** de nodige competenties ontwikkelen om opdrachten in complexe omstandigheden te plannen en uit te voeren als ook het aansturen van mensen tijdens de uitvoering ervan.



- **Survival:** aanleren van de basis overlevingstechnieken.



- **Close Combat:** een basisniveau en gevechtsmentaliteit ontwikkelen teneinde zichzelf te kunnen verdedigen zonder daarbij gebruik te maken van lethale wapens.



- **Lessenpakket** (verhouding theorie/praktijk):

- Theorie: ongeveer 20%.
- Praktijk: ongeveer 80%

- **Beoordeling:**

- Je wordt gedurende de volledige vorming karakterieel beoordeeld en moet slagen op alle vormingsonderdelen zoals hierboven beschreven.
- Er is een theorie -en praktijktest per onderdeel, waarin men op elk onderdeel moet slagen en er zijn praktijkoefeningen voor navigatie, SUT, CQB, Planning en Survival.

3. BAC (Brevet A Commando)

Duur: 04 weken (incl. 01 weekend)

Wat:

- Is de opleiding "Obstacle Crossing Techniques & Survival" om op een veilige manier hindernissen (rotsmassieven, waterlopen, ...) te kunnen overschrijden onder de controle van een onderrichter-commando of een hulponderichter-commando.

Inhoud:

- Overschrijdingstechnieken Cdo (klimmen, rappel, via ferrata, death-ride, ...)
- Amfibie (technieken voor overschrijding van beken, rivieren, ...)
- Close Combat (basistechnieken in praktijk omzetten en de juiste "fighting spirit" verwerven)
- SERE (= Survival, Evasion, Resistance, Extraction).



4. SOF-AC (Advanced Course)

Duur: 08 weken

Wat:

- Is een verdergezette, gespecialiseerde vorming gegeven aan het kader SOF / Paracommando teneinde in staat te zijn om de basis- en livesavers taken binnen een sectie en peloton te kunnen uitvoeren in operationeel milieu.
- Tijdens deze vorming wordt er dieper ingegaan op het plannen en de uitvoering van opdrachten in complexe omstandigheden (= moeilijk terrein en rustieke levensomstandigheden) met de nadruk op de onderlinge communicatie tussen de verschillende componenten (Land, Air, Maritime en Medic).
- Het kader SOF / Paracommando dient in staat te zijn complementair en compatibel ingezet te worden in de structuur van de SF Gp.
- Een basisblok van 46 werkdagen (03 weekends inclusief).

Inhoud:

- SUT (Small Unit Tactics): Voortgezette ontwikkeling van de tactische vaardigheden om in sectie/pelotonsverband te kunnen opereren in landelijk en/of stedelijk gebied zowel bij dag als bij nacht in een modulaire ParaCdo / SOF-structuur.
- Mobility: het aanleren van procedures voor insertie en extractie gebruik makend van voertuigen, amfibische middelen, helikopters en vliegtuigen.
- Special operations: het uitvoeren van gespecialiseerde, SOF taakgerichte opdrachten als raids en hinderlagen in sectie- of pelotonsverband in complex terrein.



Lessenpakket:

- Theorie: Basisblok SOF AC ongeveer 25%
- Praktijk: Basisblok SOF AC ongeveer 75%

Beoordeling:

Zowel je professionele kennis, karakter, houding en fysieke conditie worden voortdurend geëvalueerd alsook wordt er een beoordeling gemaakt van je leiderskwaliteiten.



5. BAP
(Brevet A Para)

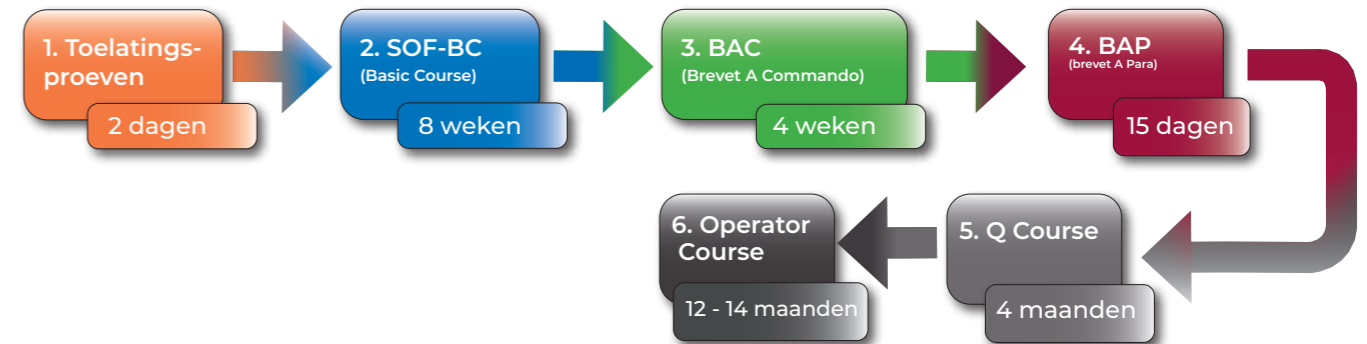
Duur: ± 15 werkdagen (i.f.v. het weer)

Wat: Is de opleiding om veilig operationele parachutesprongen automatische opening uit het vliegtuig te kunnen uitvoeren.

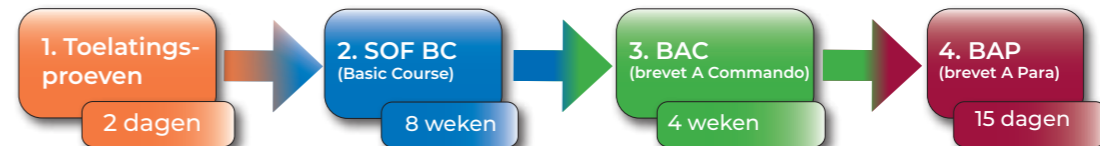


HET VORMINGSTRAJECT VOOR DE KANDIDAAT SF-OPERATOR EN HET KADER VOORZIEN VOOR DE ONDERSTEUNENDE FUNCTIES SOF/PARACOMMANDO, SME'S (VB. DOKTERS, CHIRURGEN, ANESTHESISTEN, LEGAL/CYBER/POLITICAL ADVISORS, PADRÉS EN RAADGEVERS MENTALE OPERATIONALITIET) ZIET ER ENIGSZINS ANDERS UIT:

Kandidaat SF-operators



HQ SO Regt, Log Coy, bepaalde elementen van het 14 Bn Med en dedicated enablers



6 Gp CIS en bepaalde elementen van het 14 Bn Med



SME (= Subject Matter Expert)



deel 4

TIPS & TRICKS:



1. MINDSET:

Waarom is mindset belangrijk?

Mindset bepaalt hoe je jezelf en de wereld om je heen ziet. Maar het kan ook zelfopgelegde beperkingen binnen je eigen overtuigingen creëren. De traditionele definitie van mindset verwijst naar de manier van denken van een individu.

Als je van jezelf denkt dat je iets niet kunt omdat je niet goed genoeg bent, heb je waarschijnlijk een vaste mindset. Als je een vaste mindset hebt, kan je mislukkingen of tegenslagen zien als bewijs dat je niet goed genoeg bent en weet je wat er met de meeste mensen gebeurt als ze dat horen? Ze komen vast te zitten en proberen het niet meer!

Maar als je gelooft dat je je eigen talenten kunt ontwikkelen of verbeteren met genoeg hard werk en tijd, dan heb je waarschijnlijk een groei-mindset. In plaats van toe te geven dat je niet goed genoeg bent, kiezen mensen met een groei-mindset ervoor om terug te slaan. Ja, je hebt misschien niet de mogelijkheid om het nu te doen. Maar je kunt dat veranderen.

De juiste mindset betekent kiezen voor groei boven negativiteit. Blijf jezelf vertellen dat je het kunt totdat die gedachten een gewoonte worden. En uiteindelijk zal je zien dat die vastgeroeste gedachten wegsmelten.

Wij spreken over de SOF mindset als je in staat bent nooit achteruit te gaan, op te geven, te stoppen tot het doel bereikt is. De manier waarop een SOF / Paracommando aangeeft dat hij alles aankan heeft niets met arrogantie of met een overschatting van zijn capaciteiten te maken. Het heeft enkel betrekking om het onwankelbare geloof dat hij zal blijven proberen tot het lukt. Elk probleem moet wijken voor iemand die nooit opgeeft. Dat zelfvertrouwen heeft dan ook niets te maken met capaciteiten of prestaties, of zelfs geloof in je slaagkansen. Het gaat over de volharding en het doorzettingsvermogen waarmee je een taak aanpakt, hoe onmogelijk ze ook lijkt in het begin. Met een dergelijke instelling schrikken moeilijkheden en falen je niet meer af, het is enkel 'uitstel' van het eindresultaat.

Wat wil je bereiken met mentale training?

Het is belangrijk om het hoofd zo goed mogelijk voor te bereiden op de mentaal zware momenten die je in je toekomstige job kunt tegenkomen. Stress, angst, uitputting, onderkoeling en andere onaangename gevoelens zullen een onderdeel worden van de job. Het is belangrijk dat je technieken leert die je kunnen helpen om met dergelijke situaties om te gaan. Iedereen heeft een limiet en deze zal worden opgezocht tijdens de opleiding. Met de juiste training kan je je limieten verleggen waardoor je gemakkelijker zal kunnen omgaan met uitdagende situaties.

Het geloof in je eigen weerbaarheid is te trainen en is eigenlijk heel eenvoudig. Begin met kleine pasjes en heb de discipline om iedere dag een beetje meer te doen. Het geheim is continuïteit, volharding, hardnekkigheid en doorzettingsvermogen. Continuïteit laat toe om terugval te hebben, even te falen, vertraagd te worden, maar over een bepaalde tijdsperiode wel vooruitgang te boeken. Na verloop van tijd wordt het een manier van leven en verandert je zelfbeeld. Je zal situaties positiever inschatten en geloven dat je het verschil kan maken. Op het moment dat je echt gaat geloven in je eigen kracht gaat er een nieuwe wereld open. Alles wordt mogelijk en op dat moment lijkt iedere tegenslag slechts een rimpeltje op het water.

Enkele tips and tricks om je hierbij te helpen:

- Een doel hebben, ergens in geloven: dit is zonder twijfel het belangrijkste argument tegen stress. Mensen met een doel (motivatie) kunnen iedere ontbering aan. Een hulpmiddel om beter om te gaan met langdurige fysieke activiteiten en/of de lange duur van de opleiding is deze in je hoofd in kleinere onderdelen te verdelen. Op die manier vermijd je jezelf onnodige stress omtrent wat nog moet komen en kan je je beter focussen op de activiteit waar je op dat ogenblik mee bezig bent.
- Actie ondernemen, oplossingen zoeken in plaats van ondergaan, visualiseer een moment na de stressvolle gebeurtenis (vb. warme douche na een uiterst vermoeiende mars, de top van de berg, ...)
- Never surrender = blijven proberen. Ook al is de situatie uitzichtloos, het feit dat je actief een oplossing probeert te forceren is belangrijk. Stresshormonen zijn 'ontworpen' om in actie te komen, beter te bewegen, sneller te reageren, efficiënter te denken. Om die hormonen weg te werken is actie dus het beste 'coping' mechanisme.
- Je houding naar de situatie veranderen. Probeer overal iets positiefs in te zien. Mensen die een stresserende situatie met humor aanpakken zijn veerkrachtiger.
- Discipline en structuur: vaste drills kunnen een deel van het gebrek aan controle opvangen. Discipline zoals uitrusting steeds in orde houden, *weapon handling* en fysieke conditie dragen bij aan het behouden van de controle 'when shit hits the fan'.
- Fysieke conditie en gezondheid: mentale fitheid en lichamelijke fitheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gezonde geest in een sterk lichaam is zeker waar. Fitte mensen reageren beter bij tegenslag en het gevoel van controle behouden is makkelijker wanneer je lichaam klaar is voor iedere tegenslag.



2. FYSIEKE VOORBEREIDING:

Hier zullen we dieper ingaan op hoe je je het best kan voorbereiden op de fysieke testen en de verdere opleiding. Je krijgt een gedetailleerd trainingsschema voorgeschoteld met bijkomende uitleg.

We hebben ons in dit schema gefocust op 'functionele fitness'. Je lichaam zal op verschillende vlakken worden uitgedaagd en daarom moet je je ook voorbereiden op diverse taken: kracht, lenigheid, uithouding en snelheid.

Probeer dit gedurende 12 weken zo nauw mogelijk te volgen. Verlies de moed echter niet wanneer het eens niet lukt om een training uit te voeren.

Algemeen

Dit trainingsprogramma werd opgesteld in blokken van 4 weken met een progressieve opbouw.

De 4de week zal het volume lager liggen zodat het lichaam de tijd heeft om te herstellen. Daarna zal er dan weer verder worden opgebouwd. We raden je aan om ook de rustdagen in dit programma te respecteren.

Luister naar je lichaam! Twijfel bij klachten (hoe klein ook) zeker niet om een specialist te raadplegen. Je hebt immers maar 1 lichaam, jouw werkinstrument voor de rest van je leven. Als jij graag SOF/Paracommando wilt worden dan is dit misschien wel je belangrijkste werkinstrument. Behandel het dan ook met zorg.

Bij ELKE training hoort een goede opwarming en een goede *cooling-down*. Ze zijn belangrijk voor de voorbereiding, blessurepreventie en verbetering van je prestaties. Op pagina's 44 t.e.m. 48 kan je de voorbeeldoefeningen terugvinden die perfect toepasbaar zijn tijdens deze 12 weken. De eerste prioriteit ligt steeds bij de correcte technische uitvoering van de oefeningen! Pas in tweede instantie, wanneer je de technieken onder de knie hebt, is het aan te raden om de intensiteit eventueel op te drijven.

Intervaltraining

'Intervaltraining' is zeer nuttig om het uithoudingsvermogen op te krikken en het uitstellen van de melkzuurproductie. 1-2x per week wordt er een intervaltraining ingepland, met als doel: slagen op de [uithoudingsvermogentest '2400m'](#).

Vooraleer we starten met het trainingsprogramma beginnen we met een [test](#). Loop 2400m aan volle snelheid, zodat je uitgeput bent aan de finish. Kijk welke tijd je hier hebt neergezet. Met deze tijd berekenen we je [doeltijden\(DT\)](#) voor de verschillende afstanden (bv: 2400m in 9'30" \triangleright 570 sec./ 24 = \pm 23" per 100 m, zie volgende pagina).

In het trainingsprogramma zal er meerdere malen een 'test 2400m' opduiken om eventueel het doeltempo aan te passen. Op het einde van de 12 weken dien je 2400m onder de 12'03" te lopen. Lukt dit niet, herhaal dan nog enkele keren de trainingen van de vorige weken. Leer naar je lichaam te luisteren!

2400m	100m	200m	400m	800m	1000m
9'00"	22"	45"	1'30"	3'00"	3'45"
9'30"	23"	47"	1'35"	3'10"	3'57"
10'00"	25"	50"	1'40"	3'20"	4'10"
10'30"	26"	52"	1'45"	3'30"	4'22"
11'00"	27"	55"	1'50"	3'40"	4'35"
11'30"	29"	57"	1'55"	3'50"	4'47"
12'00"	30"	1'00"	2'00"	4'00"	5'00"
12'30"	31"	1'02"	2'05"	4'10"	5'12"
13'00"	32"	1'05"	2'10"	4'20"	5'25"
13'30"	34"	1'07"	2'15"	4'30"	5'37"
14'00"	35"	1'10"	2'20"	4'40"	5'50"
14'30"	36"	1'12"	2'25"	4'50"	6'02"

Duurloop & wandeltraining

Een goede (basis)conditie is essentieel voor de start van de opleiding. Tijdens de opleiding zal je ook kaartleesoefeningen doen met bepakking. Het is dus aangeraden om je lichaam hier reeds op voor te bereiden door er al eens met een rugzak (+/- 10kg) en stevige wandelschoenen op uit te trekken voor een wandeling. De intervaltrainingen helpen je alvast gemakkelijker te slagen voor de fysieke testen, maar er zullen ook grote afstanden moeten worden afgelegd.

Voor de start van dit schema raden we je ten zeerste aan dat je reeds 40 minuten ononderbroken kan lopen.

Is dit niet het geval, zoek dan een start-to-run programma op, alvorens met dit programma te starten. Het schema is zo opgesteld dat je na 12 weken 10 km op een rustig tempo zal kunnen lopen.

Om aan te geven hoe zwaar de training die we hebben voorgeschreven voor jou moet aanvoelen, maken we gebruik van een tabel.

Op de volgende pagina's kan je de verschillende intensiteiten terugvinden met de uitleg. Bij elke intensiteit staat een score.

In de tabel kan je nakijken wat deze score inhoudt. Zo kan je op basis van jouw gevoel de intensiteit van de training inschatten.

Naam Zone	Uitleg	Score
Herstel	Zeer laag tempo, Beperkte duur Je kan vlot praten	2-3/10
LSD: Long Slow Distance	Laag tempo, Lange duur Je kan vlot praten	3-5/10
EXT: Extensieve uithouding	Matig Tempo, gemiddelde duur Je kan praten maar moet soms naar adem happen	5-7/10
Intensieve uithouding	Intensief tempo, kortere duur Praten is moeilijk	7-8/10

Krachtraining

Wekelijks worden er drie 'krachtrainingen' ingepland, genaamd '**KRACHT ...**'. Naast het boven- en onderlichaam zal ook de core aan bod komen. Deze trainingen zullen je niet alleen sterker maken, ze zullen er ook voor zorgen dat de kans op blessures kleiner wordt. Er is altijd de factor pech bij een blessure, maar mits een goede voorbereiding kan je die factor tot het minimum beperken.

Er is geen extra materiaal nodig voor de trainingen waardoor je ze overal kan uitvoeren. Bij de uitleg van de oefeningen zullen er steeds alternatieven worden gegeven voor eenzelfde oefening. Belangrijk hierbij is dat je het alternatief kiest dat bij jouw niveau past. Van een training boven jouw niveau zal je niet beter worden, het kan zelfs gevaarlijk zijn en het risico op blessures verhogen. Een training onder jouw niveau kan dan weer voor zorgen dat je slechter wordt in plaats van beter.

Belangrijk: let op een juiste uitvoering en werk op je eigen niveau!



Trainingsprogramma

	WEEK 1	WEEK 2
Maandag	RUSTDAG	RUSTDAG
Dinsdag	KRACHT 1	KRACHT 1
	• 15' inlopen (LSD)	• 15' inlopen (LSD)
	• 5x 200 m DT (Recuperatie 1' joggen)	• 3 x 400 m DT (Recuperatie 1' joggen)
	• 5' uitlopen (EXT)	• 5' uitlopen (EXT)
Woensdag	RUSTDAG of wandel 30 min zonder rugzak	RUSTDAG of wandel 30 min zonder rugzak
Donderdag	KRACHT 1	KRACHT 1
	• ZwemTrg (HERSTEL)*	• 30' joggen (HERSTEL)
Vrijdag	RUSTDAG	RUSTDAG
Zaterdag	KRACHT 1	KRACHT 1
	• 40' heel rustige duurloop (LSD)	• 35' heel rustige duurloop (LSD)
Zondag	Wandel 1 u 15 min met rugzak 10 kg	Wandel 1 u 30 min met rugzak 10 kg
	WEEK 3	WEEK 4
Maandag	RUSTDAG	RUSTDAG
Dinsdag	KRACHT 1	KRACHT 1
	• 15' inlopen (LSD)	• 30' rustige duurloop (EXT)
	• 4 x 400 m DT- 4" (Recup.1' joggen)	
	• 5' uitlopen (EXT)	
Woensdag	RUSTDAG of wandel 30 min zonder rugzak	RUSTDAG of wandel 30 min zonder rugzak
Donderdag	KRACHT 1	KRACHT 1
	• ZwemTrg (HERSTEL)**	• 25' joggen (HERSTEL)
Vrijdag	RUSTDAG	RUSTDAG
Zaterdag	KRACHT 1	KRACHT 1
	• 45' heel rustige duurloop (LSD)	• 35' heel rustige duurloop (LSD)
Zondag	Wandel 1 u 45 min met rugzak 10 kg	Wandel 1 u 15 min met rugzak 10 kg

ZwemTrg = zwemtraining

*: - 4 x 50 m opwarming (50 slag naar keuze, 50 crawl, 50 schoolslag, 50 crawl)

- 4 x 100 m ononderbroken zwemmen (slag naar keuze)

- 2 x 50 m cooling down

**:- 4 x 50 m opwarming (50 slag naar keuze, 50 crawl, 50 schoolslag, 50 crawl)

- 5 x 100 m ononderbroken zwemmen (slag naar keuze)

- 2 x 50 m cooling down

	WEEK 5	WEEK 6
Maandag	RUSTDAG	RUSTDAG
Dinsdag	KRACHT 2 • 10' inlopen (LSD) • Test 2400 m • 10' uitlopen (HERSTEL)	KRACHT 2 • 15' inlopen (LSD) • 5x 500 m DT-5" (Recup. 2') • 5' uitlopen (EXT)
Woensdag	RUSTDAG of wandel 40 min zonder rugzak	RUSTDAG of wandel 40 min zonder rugzak
Donderdag	KRACHT 2 • 30' joggen (HERSTEL)	KRACHT 2 • ZwemTrg (HERSTEL)***
Vrijdag	RUSTDAG	RUSTDAG
Zaterdag	KRACHT 2 • 40' heel rustige duurloop (LSD)	KRACHT 2 • 50' heel rustige duurloop (LSD)
Zondag	Wandel 1 u 30 min met rugzak 15 kg	Wandel 1 u 45 min met rugzak 15 kg
	WEEK 7	WEEK 8
Maandag	RUSTDAG	RUSTDAG
Dinsdag	KRACHT 2 • 15' inlopen (LSD) • 3x 800 m DT-8" - (Recup.1' joggen) • 5' uitlopen (EXT)	KRACHT 2 • 30' rustige duurloop (EXT)
Woensdag	RUSTDAG of wandel 40 min zonder rugzak	RUSTDAG of wandel 40 min zonder rugzak
Donderdag	KRACHT 2 • 30' joggen (HERSTEL)	KRACHT 2 • 25' joggen (HERSTEL)
Vrijdag	RUSTDAG	RUSTDAG
Zaterdag	KRACHT 2 • 55' duurloop (LSD), met na 10' inlopen • 3x een versnelling van 10" • 5' uitlopen (EXT)	KRACHT 2 • 40' heel rustige duurloop (LSD)
Zondag	Wandel 2 u met rugzak 15 kg	Wandel 1 u 15 min met rugzak 15 kg

ZwemTrg = zwemtraining

***: - 4 x 50 m opwarming (50 slag naar keuze, 50 crawl, 50 schoolslag, 50 crawl)


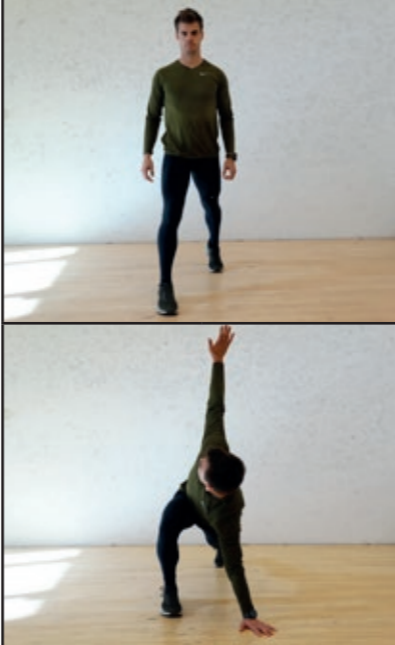

- 3 x 150 m ononderbroken zwemmen (slag naar keuze)

- 2 x 50 m cooling down

	WEEK 9	WEEK 10
Maandag	RUSTDAG	RUSTDAG
Dinsdag	KRACHT 3 • 15' inlopen (LSD) • 2 x 1000 m DT-10" (Recuperatie 2' joggen) • 5' uitlopen (EXT)	KRACHT 3 • 10' inlopen (LSD) • 5 x 500 m DT- 8" (Recuperatie 2' joggen) • 5' uitlopen (EXT)
Woensdag	RUSTDAG of wandel 45 min zonder rugzak	RUSTDAG of wandel 45 min zonder rugzak
Donderdag	KRACHT 3 • 35' joggen (HERSTEL)	KRACHT 3 • 35' joggen (HERSTEL)
Vrijdag	RUSTDAG	RUSTDAG
Zaterdag	KRACHT 3 • 10' inlopen (LSD) • Test 2400 m • 10' uitlopen (HERSTEL)	KRACHT 3 • 55' heel rustige duurloop (LSD)
Zondag	Wandel 1 u 30 min met rugzak 20kg	Wandel 1 u 30 min met rugzak 20kg
	WEEK 11	WEEK 12
Maandag	RUSTDAG	RUSTDAG
Dinsdag	KRACHT 3 • 10' inlopen (LSD) • 6 x 400m DT-8" (Recup.1' joggen) • 5' uitlopen (EXT)	KRACHT 3 • 30' rustige duurloop (EXT)
Woensdag	RUSTDAG of wandel 45 min zonder rugzak	RUSTDAG of wandel 45 min zonder rugzak
Donderdag	KRACHT 3 • 35' joggen (HERSTEL)	KRACHT 3 • 35' heel rustige duurloop (LSD) Op gevoel nog enkele tempo- veranderingen (INT)
Vrijdag	RUSTDAG	RUSTDAG
Zaterdag	KRACHT 3 • 70' heel rustige duurloop (LSD)	KRACHT 3
Zondag	Wandel 2u met rugzak 20 kg	Wandel 1 u 30 min met zonder rugzak

Details voor de trainingen

Warming-up bestaat telkens uit **2 onderdelen**. Een **algemene activatie** en een deeltje **mobiliteit, kracht & stabiliteit** (Totaal = 10 tot 15 min.)

Algemene activatie	Duur: 3 tot 5 min. Vb.: joggen, wandelen, fietsen	
Mobiliteit en Kracht/Stabiliteit	Duur: 8 tot 10 min.	
Been opzwaaien (Quadriceps en Buikspieren)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sta met twee handen tegen de muur, lichtjes voorovergebogen. 2. Zwaai om de beurt een been naar achteren. 3. Kijk steeds in de richting van de muur. 4. Bouw geleidelijk aan op! 	
Lunge met een twist (activeert het volledige lichaam)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ga in lungehouding staan met je rechterbeen voor. 2. Til je armen op tot schouderhoogte. 3. Buig je torso naar voren. 4. Met je armen nog steeds gestrekt, draai je naar de kant met je been voor (hier: rechts). Je linkerhand mag de grond raken voor steun, je rechterhand wijst recht omhoog. 5. Draai terug en duw je benen recht, tot je rechtop staat. Herhaal aan de andere kant. 6. 5 herhalingen per been. 	
Wandelplank (Core stabiliteit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin vanuit een plankhouding. 2. Span de buik- en bilspieren aan. 3. Wandel met je voeten naar je handen toe. 4. Houd de benen zo gestrekt mogelijk. 5. Houd deze positie 10 seconden aan. 6. Wandel terug met de handen vooruit, tot je terug in plankhouding komt. 7. Herhaal ongeveer 2 minuten. 	

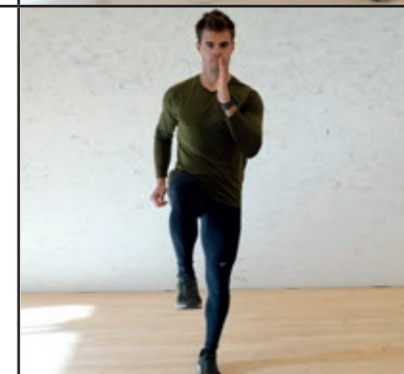
T-push-up (corestabiliteit van de Borstspier en Triceps)

1. Doe een gewone push-up.
2. Druk je op en draai je torso.
3. Zwaai 1 gestrekte arm recht boven je.
4. Draai terug naar uitgangspositie.
5. Herhaal de push-up en zwaai de andere arm op.



Knieën (lenigheid en conditie)

1. Tijd om extra warm te worden en de benen los te maken!
2. Probeer ter plaatse je knieën geleidelijk maximaal om de beurt te heffen.



Cooling-down = begin met een stretching voor je meest gebruikte spiergroepen.

Stretching	Duur: 5 minuten – Houd elke beweging gedurende 10-15" aan (per been/arm).			
Triceps	Schouder	Bovenbeen	Heupbuiger	Single-leg & hamstring
				

Krachtraining: zie één van de programma's op de volgende pagina's

Kracht 1	Aandachtspunten	Regressie	Progressie
Push-up: <ul style="list-style-type: none"> Week 1: 3x15 Week 2: 3x20 Week 3: 4x15 Week 4: 3x15 	<ul style="list-style-type: none"> Houd de nek in één lijn met de ruggengraat. Adem uit bij het zakken, adem in bij het opdrukken. Span je buik- en bilspieren op. 		
Pull-up: <ul style="list-style-type: none"> Week 1: 3x3 Week 2: 3x4 Week 3: 4x3 Week 4: 3x3 	<ul style="list-style-type: none"> Handpalmen wijzen weg van het lichaam. (Pronatie) Laat je lichaam niet 'zwaaien'. Breng je borstbeen naar de stang. 		
Sit-up: <ul style="list-style-type: none"> Week 1: 3x15 Week 2: 3x20 Week 3: 4x15 Week 4: 3x15 	<ul style="list-style-type: none"> Handen achter het hoofd. Hielen op de grond. Kantel het bekken naar achteren, de rug raakt de grond. 		<ul style="list-style-type: none"> niet van toepassing
Squats: <ul style="list-style-type: none"> Week 1: 3x15 Week 2: 3x20 Week 3: 4x15 Week 4: 3x15 	<ul style="list-style-type: none"> Knieën niet voorbij de tenen. Houd een rechte rug. 90° in de knieën. 		

Kracht 2	Aandachtspunten	Regressie	Progressie
Push-up: <ul style="list-style-type: none"> Week 5: 3x20 Week 6: 3x25 Week 7: 4x20 Week 8: 3x20 	<ul style="list-style-type: none"> Houd de nek in één lijn met de ruggengraat. Adem uit bij het zakken, adem in bij het opdrukken. Span je buik- en bilspieren op 		
Pull-up: <ul style="list-style-type: none"> Week 5: 3x4 Week 6: 3x5 Week 7: 4x4 Week 8: 3x4 	<ul style="list-style-type: none"> Handpalmen wijzen weg van het lichaam. (Pronatie) Laat je lichaam niet 'zwaaien'. Breng je borstbeen naar de stang. 		
Toes to bar: <ul style="list-style-type: none"> Week 5: 3x2 Week 6: 3x3 Week 7: 4x3 Week 8: 3x2 	<ul style="list-style-type: none"> Hang met gestrekt lichaam aan de bar, handen in pronatie. Breng je voeten ontspannen naar de bar en vervolgens terug naar startpositie. 		
Lunges: <ul style="list-style-type: none"> Week 5: 2x20 Week 6: 4x25 Week 7: 3x30 Week 8: 2x20 	<ul style="list-style-type: none"> Stap voorwaarts, zodat beide benen 90° vormen. Land op de hiel en rol de voet verder af. Houd de focus voortdurend voorwaarts gericht. 		

©Photo by Markus Spiske on Unsplash



Kracht 3	Aandachtspunten	Regressie	Progressie
Push-up: • Week 9 : 3x25 • Week 10: 3x30 • Week 11 : 4x25 • Week 12: 3x25	<ul style="list-style-type: none"> Houd de nek in één lijn met de ruggengraat. Adem uit bij het zakken, adem in bij het opdrukken. Span je buik- en bilspieren op 		
Pull-up: • Week 9: 3x5 • Week 10: 4x4 • Week 11 : 4x5 • Week 12: 3x5	<ul style="list-style-type: none"> Handpalmen wijzen weg van het lichaam. (Pronatie) Laat je lichaam niet 'zwaaien'. Breng je borstbeen naar de stang. 		
Sit-up: • Week 9 : 3x25 • Week 10: 3x30 • Week 11 : 4x25 • Week 12: 3x25	<ul style="list-style-type: none"> Handen achter het hoofd. Hielen op de grond. Kantel het bekken naar achteren, de rug raakt de grond. 		• niet van toepassing
Planking: • Week 9 : 3x30" • Week 10: 4x30" • Week 11 : 2x1' • Week 12: 3x30"	<ul style="list-style-type: none"> Kruin van het hoofd voorwaarts richten en zichzelf 'lang maken'. Geen bolle rug maken (bekken te hoog). Niet doorhangen. Geen protractie van de schouderbladen. Niet hangen in de schouders. 		
Burpees: • Week 9: 3x10 • Week 10: 3x12 • Week 11: 3x15 • Week 12: 3x10	<ul style="list-style-type: none"> Stap voorwaarts, zodat beide benen 90° vormen. Land op de hiel en rol de voet verder af. Houd de focus voortdurend voorwaarts gericht. 		

3. VOEDING:

Waarom is voeding zo belangrijk?

- Energie voor optimale prestaties
 - Om snel te herstellen
 - Om uitgerust aan de volgende training te beginnen
 - Om spierafbraak te voorkomen
 - Om blessures en ziekte te vermijden
 - Om lichaamsgewicht en vetpercentage te regelen
 - Behouden van het gewicht
 - Bijkomend: trainingseffect maximaliseren
- Wat je voor een training eet, heeft een effect op de training (vb. koolhydraten zullen helpen om de training efficiënter te maken)

Wat is jouw doel?

Wil je bijkomen, je gewicht behouden of afvallen? Om je doel te bereiken geldt er een eenvoudige wet:

Energie-inname – **Energieverbruik** = **verschil in energieopslag**

Met andere woorden als uw energie-inname groter is dan uw energieverbruik, dan zal u bijkomen. Als uw energie-inname kleiner is dan uw energiegebruik zal u afvallen. Wanneer uw energie-inname gelijk is aan uw energieverbruik, dan zal u op gewicht blijven.

Wat is een fit lichaam?

Om uit te blinken in uithoudingssporten is het lichaamsvetgehalte belangrijk: voor niet-sporters wordt dit uitgedrukt met de Body Mass Index (BMI).

BMI = gewicht (in kg) / [lengte (in meter) x lengte (in meter)].

- BMI onder de 20,0 kg/m² = **te mager**
- BMI tussen 20,0 en 25,0 kg/m² = **gezond** gewicht
- BMI tussen 25,0 en 30,0 kg/m² = **overgewicht**
- BMI boven 30,0 kg/m² = **obesitas**

Voorbeeld: voor een paracommando van 80 kg en 1m80 is de BMI = 80/(1,80)² = 24,7 kg/m².

Sporters hebben een hogere spiermassa, en dus weinig lichaamsvet! Zo kan een gespierde paracommando een BMI hebben van 26,0 kg/m² ... en kan het lichaamsvetmassa lager liggen dan 10%. Je kunt hier moeilijk spreken van overgewicht.

	Mannen % lichaamsvet	Vrouwen % lichaamsvet
Atleten	6 tot 13	14 tot 20
Goede conditie	14 tot 17	21 tot 24
Normaal	18 tot 25	25 tot 31
Overgewicht	26 en meer	32 en meer

Bij sporters gebruiken we liever de lichaamsvetmassa. Deze massa wordt doorgaans gemeten met een speciale weegschaal, men noemt dit een impedantiemetingweegschaal. Een kleine stroom gaat door het lichaam en hoe hoger het vetgehalte, hoe meer stroom er verloren gaat door de weerstand.

Hoe lager het lichaamsvetgehalte, hoe minder massa je moet verplaatsen tijdens uithoudingsoefeningen, maar ook hoe minder energiereserve je zult hebben.

Een uithoudingsatleet zal proberen deze vetmassa zo laag mogelijk te houden.

Militaire atleten moeten echter oppassen: ze moeten dikwijls presteren in koude omstandigheden met soms ondervoeding, dus een beetje lichaamsvet kan zeker geen kwaad!

Conclusie: in het algemeen is een lichaamsvetgehalte, van 8 tot 14% voor mannen en van 14 tot 20% voor vrouwen, ideaal.

Wat moet ik doen als mijn BMI te hoog zit?

Vooral blijven sporten en geen streng dieet volgen. Dit betekent normaal eten tijdens de maaltijden, maar geen tussenmaaltijden nemen. Sla geen maaltijden over.

Verdeel je maaltijden over de dag, zodat je genoeg energie hebt voor trainingen en je voorkomt dat je honger krijgt.

Fruit en groenten bevatten weinig calorieën en zullen het volume van de voeding verhogen (dit is dus positief).

Wees voorzichtig met alcohol en suiker.

Hoe bereken ik mijn dagelijkse energiebehoefte?

Om te weten hoeveel je mag eten, moet je weten hoeveel energie je verbruikt.

Hiervoor heb je twee factoren nodig: de energie nodig om het lichaam in rust te laten werken (het rustmetabolisme) + de energie nodig voor lichaamsbeweging.

- De energie nodig om het lichaam in rust te laten werken is:
 - » Voor een man 26 kcal per kilogram lichaamsgewicht per dag
 - » Voor een vrouw 24 kcal per kilogram lichaamsgewicht per dag
 - » Voorbeeld: voor een man van 80 kg is het lichaamsmetabolisme 2.080 kcal, en voor vrouwen van 70 kg is het 1.680 kcal.
 - » Dit is de energie nodig om in rust het hart te laten kloppen, de lichaamstemperatuur op peil te houden, voedsel te verwerken, ...

- De tweede factor is het verbruik van energie door lichaamsbeweging. Hiervoor vermenigvuldig je het rustmetabolisme met een bepaalde factor.

Voorbeeld: een Paracommando van 80 kg die zeer zware activiteiten verricht.

Voor zittend werk: 1,4

Voor lichte activiteit: 1,7

Voor matige activiteit: 1,8

Voor zware activiteit: 2,1

Voor zeer zware activiteit: 2,3

Het totaal energieverbruik kan je berekenen als volgt:

- Het lichaamsmetabolisme is 80 maal 26 kcal = 2.080 kcal
- De factor voor zeer zware activiteit is 2,3. In ons voorbeeld wordt dit dus 2.080 kcal maal 2,3 = 4.784 kcal
- Deze Paracommando moet dus 4.784 kcal opnemen om op gewicht te blijven.
- Eet de Paracommando minder, dan gaat hij vermageren!
- Meer dan 4000 kcal moet je niet alleen tijdens de maaltijden nemen, maar ook tussen de maaltijden!

Een gezonde voeding voor een uithoudingssporter bestaat uit minstens 50% koolhydraten. De Paracommando uit ons voorbeeld heeft in totaal 4.784 kcal nodig, 50% of 2.392 kcal moeten koolhydraten zijn. Een gram koolhydraat bevat 4 kcal, dit betekent 2.392 kcal/4 kcal = 598 gram koolhydraten.

Zoals eerder geschreven moet een militaire atleet in andere omstandigheden presteren dan een burgeratleet. Indien je een laag vetgehalte hebt is het aangeraden om voor de opleiding een beetje reserve op te bouwen.

De samenstelling van een voedingsmiddel bepaalt de energiewaarde.

- Eiwitten bevatten 4 kcal per gram
- Vetten bevatten 9 kcal per gram
- Koolhydraten bevatten 4 kcal per gram
- Alcohol bevat 7 kcal per gram

Een voedingsmiddel met 10 gram koolhydraten, 10 gram eiwitten, 10 gram vetten, en 70 gram water per 100 gram bevat 40 kcal + 90 kcal + 40 kcal + 0 kcal voor water = 170 kcal per 100 gram.

ALGEMEEN VOEDINGSSCHEMA (4000 KCAL MET 55% KOOLHYDRATEN EN 150 G EIWITTEN)

Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> • Een bord muesli of havermout of ontbijtgranen • Halfvolle melk toevoegen • Een banaan • Twee tassen koffie • Twee glazen fruitsap
Voormiddag	<ul style="list-style-type: none"> • 300 ml milkshake van volle melk, ice cream en een paar koffielepels dextrine-maltrose • Een stuk fruit
Middag	<ul style="list-style-type: none"> • Een schotel rauwkost met mayonaise • Vier boterhammen donker brood: <ul style="list-style-type: none"> » Dun gesmeerd met boter » Twee boterhammen met confituur of honing » Een boterham met kaas » Een boterham met charcuterie • Twee tassen koffie • Twee glazen fruitsap • Een stuk fruit
Namiddag	<ul style="list-style-type: none"> • 300 ml milkshake van volle melk, ice cream en een paar koffielepels dextrine-maltrose • Een stuk fruit
Avond	<ul style="list-style-type: none"> • Een bord soep • Helft van een bord met aardappelen, rijst of deegwaren • Een vierde van een bord met groenten • Een vierde van een bord met mager vlees (kip, kalkoen, mager varken of rund)
Late avond	<ul style="list-style-type: none"> • Een portie magere yoghurt • Een stuk fruit

PER UUR **uithoudingsport** EXTRA

- 500 ml isotone drank (een kleine beker om de 15 minuten)
- een mueslireep of droge koek

Voor **krachtsport**:

voeg 20 tot 40 g eiwit-supplementen per dag toe

VOORBEREIDEN VAN EEN PRESTATIE

Voor een uithoudingsprestatie is het goed om de spieren zoveel mogelijk op te laden met energie, dus met koolhydraten. Nadien is het belangrijk om zo snel mogelijk te recupereren. Dit kan je met volgend schema doen:

Wanneer?	Wat?	Waarom?
De dag voor de inspanning	Twee borden deegwaren met weinig saus	De spieren maximaal opladen met koolhydraten, de nodige energie voor een uithoudingsproef
	Twee glazen sinaasappelsap Een bord havermoutpap met bruine suiker	
's Morgens	Vier boterhammen wit brood, geroosterd Als toespijs honing en confituur Twee tassen koffie Twee glazen sinaasappelsap	Licht verteerbaar, rijk aan koolhydraten en cafeïne
Een uur voor de inspanning	Twee tot drie droge koeken 0,5 l isotone drank	Koolhydraten Voldoende vocht in lichaam
Recuperatie na de inspanning	Twee glazen magere chocolademelk Een tas koffie	Rijk aan eiwitten, koolhydraten en vocht Cafeïne versnelt de recuperatie
	Een liter isotone drank Een banaan	Recuperatie vocht Koolhydraten



Tips & Tricks.

- Eiwitten zijn interessant 's morgens bij het ontbijt en na een inspanning en vooral nuttig bij krachtsporten, minder bij duursporten.
- Koolhydraten zijn vooral nuttig tijdens duursporten. Regelmatig koolhydraten nemen tijdens de inspanning zorgt ervoor dat deze in de spieren opgespaard worden. Men zal dus minder snel moe zijn!
- Snelle suikers kunnen wegens hun eenvoudige structuur sneller in het bloed worden opgenomen (cola, choco, ontbijtgranen, aardappelpuree) dan andere energiebronnen (half-snelle koolhydraten zoals brood of pasta, of trage koolhydraten zoals volle granen, volkorenbrood). Snelle suikers zijn dus nuttig juist voor en tijdens een inspanning.
- Vetten zijn moeilijk verteerbaar dus best 's avonds na de inspanning.
- Een normale voeding bevat 1,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht. Het lichaam kan tot 2,0 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht verwerken. Dit betekent dat er plaats is voor 0,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag.
- Een isotone drank heeft even veel deeltjes als het lichaamsvocht, wat betekent dat deze dranken snel opgenomen worden. Wanneer je zweet, verlies je water en zouten. Als je alleen water drinkt, dan worden de zouten niet aangevuld (Doe-het-zelf-tip: 500ml water, 1/2 tl zout, 4tl honing/rietsuiker, schijf citroen/limoen).
- Creatine is een eiwit dat vooral in spieren voorkomt en deel uitmaakt van een energiesysteem. Supplementen met creatine kunnen herhalende hevige inspanningen met voldoende rust tussen de inspanningen bevorderen.

Cafeïne is nuttig voor het verbeteren van de sportprestaties wanneer het wordt gebruikt in lage tot matige doseringen van 3 tot 6 mg per kilogram lichaamsgewicht per dag (dit betekent voor een volwassen persoon 240 tot 480 mg cafeïne per dag).

- Positieve effecten van cafeïne werden gevonden voor verschillende soorten inspanningen: langdurige inspanning (langer dan 90 minuten), langdurige inspanningen aan hoge intensiteit (tot 60 minuten) en korte inspanningen (1-5 minuten). Naast de fysieke prestatie zou cafeïne ook de hersenprestaties verhogen. Een portie koffie bevat 85 mg cafeïne, cafeïne-gels bevatten 75 mg cafeïne per portie.
- Natriumcarbonaat kan gebruikt worden bij korte hevige inspanningen. Na inname kunnen sommige atleten echter een "opgeblazen" gevoel hebben en/of diarree.
- Nitraat is een supplement dat aanvankelijk werd gebruikt om de zuurstofopname te verbeteren tijdens langdurige inspanningen. Bladgroenten en wortelgroenten zoals spinazie, raketsla, selderij en rode biet zijn goede bronnen van nitraten.
- Test nooit een nieuw voedingsschema voor een inspanning, doe dit eerst tijdens rustige momenten.

Voeding en hydratatie kunnen geen atleet maken, ze kunnen wel het verschil maken tussen moe en uitgeput!

Hoe de juiste keuze maken?

Koolhydraten (de belangrijkste brandstof bij intensieve trainingen)

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood • Meergranenbrood • Muesli • Havermout • Volkoren ontbijtgranen • Volkoren pasta • Bruine rijst • Quinoa • Peulvruchten 	<ul style="list-style-type: none"> • Vers fruit • Gedroogd fruit • Granenkoek • Mueslireep • Rijst- of maïswafels • Volkoren ontbijtgranen • Gepofte maïs • Pannenkoeken • Notenkoeken 	<ul style="list-style-type: none"> • Wit brood • Stokbrood • Sandwiches • Gesuikerde cornflakes • Witte pasta • Witte rijst 	<ul style="list-style-type: none"> • Croissants • Koffiekoeken • Frietten • Chips • Chokoladerepen • Zandkoeken

Eiwitten (herstel en de opbouw van de spieren)

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
<ul style="list-style-type: none"> • Magere smeerkaas (max. 15% vet) • Magere kaas (max. 20% vet) • Magere vleeswaren (ham, kippenwit, gerookt vlees) • Magere/halfvolle melk • Sojamelk • Vis • Zeevruchten • Mager vlees • Gevogelte • Vleesvervangers (tofu, ...) • Eieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Magere/halfvolle yoghurt • Magere/halfvolle plattekaas • Pudding of rijstpap 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle melkproducten • Vette kaas • Gesuikerde melkdranken 	<ul style="list-style-type: none"> • Vet vlees

Vetten (energieleverancier bij lange duurtrainingen)

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
<ul style="list-style-type: none"> • Magere smeerkaas (max. 15% vet) • Magere kaas (max. 20% vet) • Magere vleeswaren (ham, kippenwit, gerookt vlees) • Magere/halfvolle melk • Vis • Zeevruchten • Mager vlees • Gevogelte • Vleesvervangers • Plantaardige olie & vloeibare margarine • Plantaardige & lichte room (< % vet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Noten • Granenkoeken • Droge koeken (max. 15% vet) • Magere/halfvolle yoghurt • Rijstpap & pudding 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle melkproducten • Vette kaas • Chocolade hagelslag 	<ul style="list-style-type: none"> • Vet vlees



4. HERSTEL:

Laat het lichaam en de geest toe om nieuwe energie te vinden en zich voor te bereiden op volgende activiteiten.

Bij de opbouw van het trainingsprogramma dienen herstel- en rustperiodes gerespecteerd te worden.

BULLETPROOF YOUR BODY
YOU'RE AS STRONG AS YOUR WEAKEST LINK

NECK

T-SPINE

FOREARM

LOW BACK

HIP

KNEE

ANKLE

More info ?

DEFENSIE LA DÉFENSE

.be

Opgelet!

Wanneer je problemen ondervindt, twijfel dan niet om beroep te doen op hulp en/of begeleiding. Van jullie hebben we hoge verwachtingen en jullie zullen uitstekende prestaties moeten leveren.



deel 5

SOLLICITEREN

Kandidaat SOLDAAT SOF / Paracommando:

Heb je voor jezelf uitgemaakt dat je absoluut SOF / Paracommando wil worden en voldoe je aan al de voorwaarden hieronder hernoemen:

- **Minimumleeftijd:** je moet minstens de leerplicht voldaan hebben op de dag van de inlijving;
- **Maximumleeftijd:** de leeftijd van 31 jaar niet behaald hebben bij inlijving;
- **Nationaliteit:** Je moet Belg zijn of inwoner van een land in de Europese Economische ruimte (EER) of van Zwitserland;
- **Taal:** je moet het Nederlands goed beheersen.

Dan kan je solliciteren bij Defensie door je in te schrijven voor een vacature. Je vindt een overzicht van de vacatures Paracommando op <https://www.mil.be/nl/werken-bij-defensie/alle-jobs-vacatures>

Schrijf je online in of neem contact op met Defensie via het Contact Center op [0800/33348](tel:080033348) of een informatiecentrum in je buurt.

Na de inschrijving ben je officieel een sollicitant en begin je aan de selectieprocedure.

Kandidaat KADER SOF / Paracommando:

Heb je voor jezelf uitgemaakt dat je absoluut kader SOF/ Paracommando wil worden en voldoe je aan al de voorwaarden hieronder hernoemen:

- **Minimumleeftijd:**
Je moet een diploma secundair onderwijs hebben, ongeacht de leeftijd;
- **Maximumleeftijd:**
 - *OOffr BDL**: de leeftijd van 31 niet behaald hebben bij inlijving;
 - *OOffr Ambulancier of ICT*: de leeftijd van 34 niet behaald hebben bij inlijving;
 - *Offr BDL* (op basis van Bachelor of Master)*: de leeftijd van 33 niet behaald hebben bij inlijving;
- **Diploma:** Secundair Onderwijs;
- **Nationaliteit:** Je moet Belg zijn of inwoner van een land in de Europese Economische ruimte (EER) of van Zwitserland;
- **Taal:**
 - Als OOffr moet je het Nederlands beheersen.
 - Als Offr moet je buiten het Nederlands beheersen ook een test elementaire kennis Frans afleggen.

Dan kan je solliciteren bij Defensie door je in te schrijven voor een vacature. Je vindt een overzicht van de vacatures Paracommando op <https://www.mil.be/nl/werken-bij-defensie/alle-jobs-vacatures>

Schrijf je online in of neem contact op met Defensie via het Contact Center op [0800/33348](tel:080033348) of een informatiecentrum in je buurt.

Na de inschrijving ben je officieel een sollicitant en begin je aan de selectieprocedure.

*BDL: Loopbaan Beperkte Duur

deel 6

CONTACT

Rechtsreeks via een informatiecentrum in jouw regio:

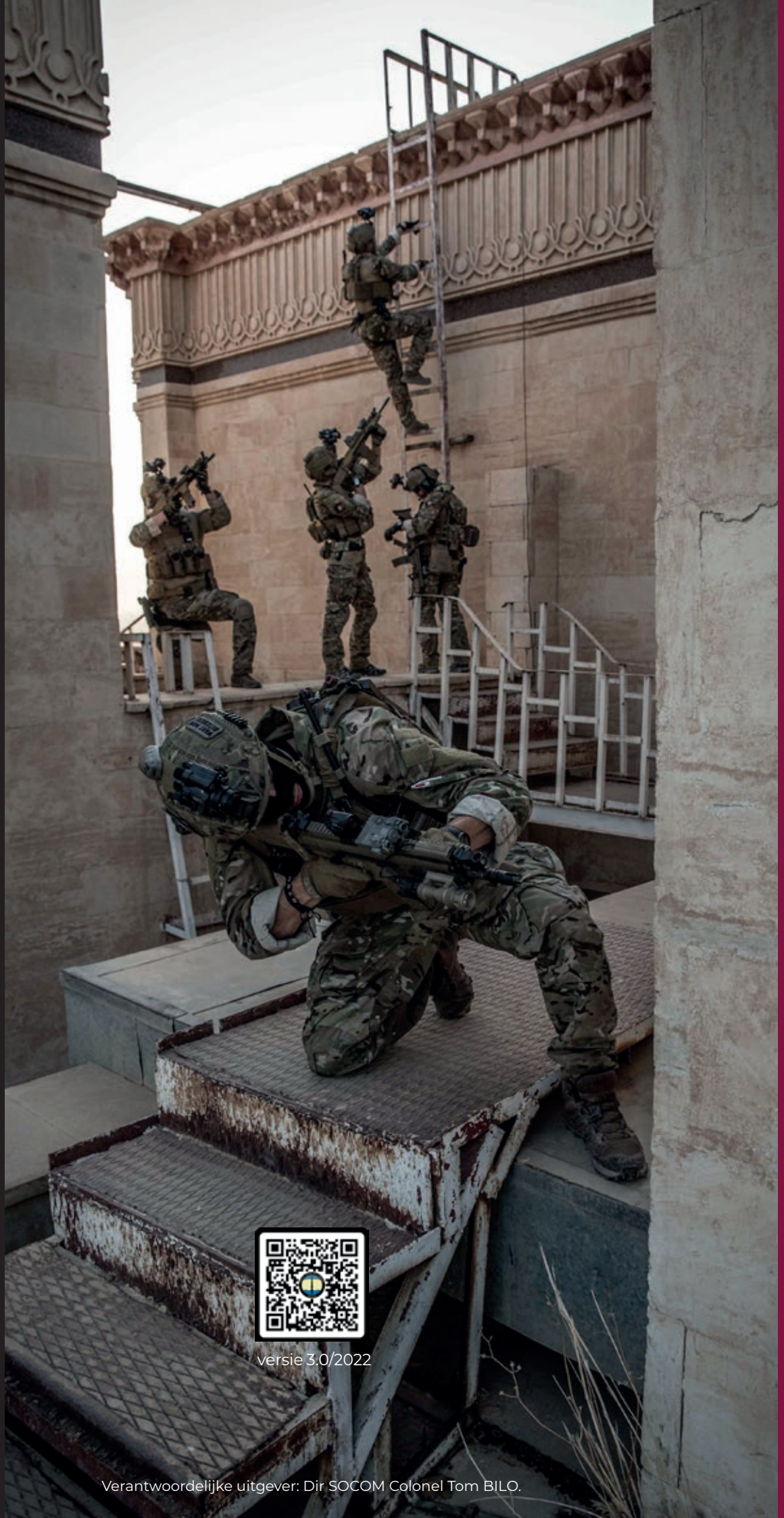
- INFORMATIECENTRUM BRUSSEL
Koninklijke Militaire School
Kortenberglaan 125
1000 Brussel
cic.bxl@mil.be
Tel. 02/441 44 52
- INFORMATIECENTRUM GENT
Kattenberg 72
9000 Gent
ic.gent@mil.be
Tel. 02/442 73 22
- INFORMATIECENTRUM ANTWERPEN
Kwartier Belgiëlei
Belgiëlei 119
2018 Antwerpen
ic.antwerpen@mil.be
Tel. 02/443 09 16
- INFORMATIECENTRUM BRUGGE
Marinekazerne – Blok Z
L. Debruynestraat 125
8310 Brugge St-Kruis
ic.brugge@mil.be
Tel. 02/441 30 25
- INFORMATIECENTRUM HASSELT
Guffenslaan 24
3500 Hasselt
ic.hasselt@mil.be
Tel. 02/443 13 00

Of via:

<https://www.mil.be/nl/contacteer-ons/>

Bel ons contactcenter op het gratis nummer 0800 333 48: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8 tot 18 uur, woensdag van 10 tot 20 uur en zaterdag van 9 tot 13 uur (gesloten op zondag).

*Dit document is door de volgende personen tot stand gekomen:
CC SOF; de SS van HQ SO Regt en TrgC Cdo; de PTI's van TrgC Cdo, SF Gp en KMS/RMA en DG H&WB.
Grafic design: Adjt Wim Duverger DG StratCom - PA Gp ■ Printed at Print House Defence*



versie 3.0/2022