

Chronologisch overzicht VTS Plus – najaar 2017

VTS PLUS



**VLAAMSE
TRAINERSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

[VTS Plus - \(Objectieve\) bewegingsanalyse: Zien we wat we zien of wat we willen zien?](#)

Maandag 04/09/2017

19u00 – 22u00

SV Gent

Meer info

Onder het motto 'citius, altius, fortius' zoeken trainers bijna onophoudelijk naar methodes en technieken om hun atleten verder te laten ontwikkelen en/of blessurevrij te houden. Beeldanalyse is in deze context een populaire tool geworden. Waar het in het verleden voornamelijk door biomechanici en topsportcoaches werd gebruikt, is beeldanalyse - als gevolg van een aantal technologische ontwikkelingen (vb. tablets, smartphones, etc.) - vandaag een toegankelijk hulpmiddel voor iedere trainer onafhankelijk van de sport, het niveau en/of de leeftijdsgroep waaraan training gegeven wordt. Toch schrikt het technologische aspect van beeldanalyse nog veel coaches af, en worden de potentiële voordelen van beeldanalyse slechts zelden volledig benut. Deze bijscholing is er dan ook op gericht om trainers:

- kennis te laten maken met 2D-bewegingsanalyse/-evaluatie;
- kritisch te leren kijken naar de mogelijkheden en beperkingen van 2D-bewegingsanalyse/-evaluatie;
- kennis te laten maken met een gestandaardiseerde werkwijze die moet toelaten om het maximum aan objectieve informatie uit 2D-bewegingsanalyse te halen;

Docent

Kristof Huts



VTS Plus - Introductie Coach met de M-Factor

Dinsdag 05/09/2017

20u00 – 21u30

SV Gent

Hoe kan je de motivatie en het engagement van jouw sporters verhogen?

De globale doelstelling van dit opleidingstraject is om jeugdcoaches te scholen, zodat ze op een motiverende wijze met sporters omgaan. Het traject om een coach met de M-factor te worden, bestaat uit twee luiken, namelijk een initiatiesessie en een reeks van drie workshops.

De doelstelling van de initiatiesessie is het meegeven van relevante kennis rond het motiveren van sporters.

Tijdens de initiatiesessie krijgen jeugdcoaches een stevige introductie in de M-factor en maken ze kennis met een aantal belangrijke motivationele principes. Met deze kennis wordt een gedeelde visie opgebouwd rond het motiveren van sporters, waarop wordt teruggevallen in de workshops. Tevens worden een aantal praktische "do's & don'ts" meegegeven, waarmee jeugdcoaches aan de slag kunnen gaan om hun sporters te motiveren.

De doelstelling van de drie daaropvolgende workshops bestaat erin om de vaardigheden van jeugdcoaches te versterken, om zo hun M-factor ook in de praktijk te verhogen.

Het bijwonen van de initiatiesessie én het invullen van de vragenlijst om je eigen beginprofiel te bepalen, leveren een toegangsticket op om de workshopreeks te volgen (*). De jeugdcoaches die de inleidende initiatiesessie én de drie workshops bijwonen, krijgen een certificaat van coach met de M-factor.

Docent

Jon Strubbe



VTS Plus - Bijscholing Multimovebegeleiders

Zaterdag 09/09/2017

13u00 – 17u00

SV Brugge

Planning

13u00 Welkomstwoord + nieuwtjes Multimove

13u30 – 14u30 Workshop 1

14u45 – 15u45 Workshop 2

16u00 – 17u00 Workshop 3

17u Slotwoord

Werken met creatief/alternatief materiaal (docent: Tine Sleurs)

Multimove voor kinderen zet in op veelzijdig bewegen. Het gevarieerd gebruik van materiaal en hulpmiddelen is een essentieel element om die veelzijdigheid te realiseren. Het sport- en spel materiaal dat in sportaccommodaties aanwezig is, heeft vaak een sportspecifiek karakter. Het vraagt van de lesgever durf en creativiteit om los te komen van routine en op zoek te gaan naar een nieuwe invulling. Dat kan enerzijds door het aanwezige materiaal in te zetten voor nieuwe spelen of opstellingen of door ander of niet sportspecifiek materiaal in te zetten in de les. Deze sessie toont aan de hand van praktijkvoorbeelden hoe je met wat creativiteit leuk en alternatief spel materiaal ontwikkelt.

Ouderbetrokkenheid (docent: Tine Sleurs)

Het bewegingsgedrag van ouders heeft een grote invloed op dat van hun kinderen. Onderzoek bevestigt dat zien bewegen doet bewegen. De betrokkenheid van ouders is dus een belangrijke factor om de interesse voor het bewegen bij kinderen op te wekken. Als aanbieder van Multimove voor kinderen kan je de link leggen tussen het bewegen in georganiseerd verband en het bewegen thuis. Deze sessie toont aan de hand van praktijkvoorbeelden de verschillende mogelijkheden die er zijn om ouders bij Multimove te betrekken. De suggesties omvatten zowel initiatieven die in de les genomen kunnen worden als ideeën die impact hebben op het bewegen thuis.

Multimove meetinstrument (docent: Sofie De Bock, Ine Esch)

Multimove ontwikkelde een praktijkgericht meetinstrument voor lesgevers met als doel de motorische ontwikkeling van jonge kinderen te evalueren. Door het organiseren van 2 meetsessies kan je nagaan of de kinderen vooruitgang hebben geboekt. In deze sessie krijg je meer inzicht in de verschillende testjes, de opstelling en de manier van aanpak.



VTS Plus - Sport met Grenzen

Maandag 11/09/2017

19u00 – 22u00

SV Hofstade

Vorming Sport met Grenzen

Wat doe je als een sporter foto's heeft genomen van de meisjes onder de douche? Hoe bied je het meeste privacy maar bewaak je toch de orde in de kleedkamer? Kunnen er seksueel getinte mopjes gemaakt worden tijdens de training met kinderen en jongeren? Hoe ga je om met aanrakingen in de sport? Welke antwoorden geef je op vragen over seksualiteit? Hoe reageer je als je ploeg niet meer naakt wil douchen? Welke afspraken maak je op sportkamp?

Op al deze vragen biedt "SPORT MET GRENZEN: Vlaggensysteem" een antwoord.

Het pakket bestaat uit een handleiding en 30 situaties die in de sport kunnen voorkomen. Om dit thema volwaardig in jouw club aan te pakken vind je in "SPORT MET GRENZEN: Beleidsinitiatieven" concrete acties die je binnen je sportorganisatie kan verwezenlijken. De vorming is een mix van theorie, tips, voorbeeldcases en eigen aangereikte situaties.

http://www.ethicsandsport.com/sport_met_grenzen

Docent

Lore Vandevivere



VTS Plus - Sport met Grenzen

Dinsdag 19/09/2017

19u00 – 22u00

SV Gent

Vorming Sport met Grenzen

Wat doe je als een sporter foto's heeft genomen van de meisjes onder de douche? Hoe bied je het meeste privacy maar bewaak je toch de orde in de kleedkamer? Kunnen er seksueel getinte mopjes gemaakt worden tijdens de training met kinderen en jongeren? Hoe ga je om met aanrakingen in de sport? Welke antwoorden geef je op vragen over seksualiteit? Hoe reageer je als je ploeg niet meer naakt wil douchen? Welke afspraken maak je op sportkamp?

Op al deze vragen biedt "SPORT MET GRENZEN: Vlaggensysteem" een antwoord.

Het pakket bestaat uit een handleiding en 30 situaties die in de sport kunnen voorkomen. Om dit thema volwaardig in jouw club aan te pakken vind je in "SPORT MET GRENZEN: Beleidsinitiatieven" concrete acties die je binnen je sportorganisatie kan verwezenlijken. De vorming is een mix van theorie, tips, voorbeeldcases en eigen aangereikte situaties.

http://www.ethicsandsport.com/sport_met_grenzen

Docent

Simon De Vriendt



VTS Plus - Duurzaam investeren in sporttalent met het sportkompas

Woensdag 20/09/2017

19u30 – 22u30

SV Hofstade

Het herkennen van voorkeur voor bewegen bij zowel de beweegtalenten als bij de kinderen met minder aanleg resulteert in een advies over de sportkeuze. Het sportkompas helpt kinderen een sport te vinden. Dat vergroot de sportparticipatie en maakt het mogelijk dat meer kinderen hun sportieve talent gebruiken. Het te verwachten resultaat is dat alle kinderen eerder een sport kiezen die ze graag doen en/of goed kunnen en dit langer blijven beoefenen.

Dr. Johan Pion is lector Herkennen en Ontwikkelen van Sporttalent aan de HAN in Nederland. Hij is tevens werkzaam als wetenschappelijk stafmedewerker bij de Universiteit Gent in België. Hij promoveerde in 2015 aan de Universiteit Gent bij de vakgroep sport- en bewegingswetenschappen op het onderzoek "Vlaams Sportkompas: The Flemish Sports Compass, From sports orientation to elite performance prediction".

Docent

Johan Pion



[VTS Plus - Coach met de M-Factor Workshop](#)

Dinsdag 26/09/2017 + Dinsdag 10/10/2017 + Dinsdag 24/10/2017

19u00 – 22u00

SV Gent

Hoe kan je de motivatie en het engagement van jouw sporters verhogen?

De globale doelstelling van dit opleidingstraject is om jeugdcoaches te scholen, zodat ze op een motiverende wijze met sporters omgaan. Het traject om een coach met de M-factor te worden, bestaat uit twee luiken, namelijk een initiatiesessie en een reeks van drie workshops.

De doelstelling van de initiatiesessie is het meegeven van relevante kennis rond het motiveren van sporters.

De doelstelling van de drie daaropvolgende workshops bestaat erin om de vaardigheden van jeugdcoaches te versterken, om zo hun M-factor ook in de praktijk te verhogen.

Workshops: Het versterken van jouw M-factor

Duurtijd: Telkens een reeks van 3 sessies, met 3 weken tussen elke sessie.

Inhoud: De M-factor is gestoeld op de "Zelfdeterminatietheorie", een recente en krachtige stroming binnen de motivatie-psychologie. Deze theorie vindt sterke ingang in de hedendaagse bedrijfswereld, de schoolcontext, de ouderbegeleiding én de sport.

De M-factor maakt de vertaling van deze stroming naar de Vlaamse sportwereld, bedoeld voor trainers en coaches van onze opgroeiende sporters, en dit als ondersteuning voor die coaches die dag na dag geëngageerd aan deze sporters training geven.

In een reeks van 3 workshops leren en bespreken we de technieken en inzichten die jouw M-factor verhogen, namelijk het ABC van de jeugdcoach:

- Het WAT? (techniek)
- Het HOE? (wanneer en in welk vorm)
- Het WAAROM? (verantwoording, voor- en nadelen):

Doorspekt met leerlijnen en diverse situaties

Met tips voor tussentijdse VELDACTIES

Sportpsychologen en coaches samen zorgen door hun uitgebreide ervaring in de sportpraktijk voor interactieve workshops.

Het bijwonen van de initiatiesessie én het invullen van de vragenlijst om je eigen beginprofiel te bepalen, leveren een toegangsticket op om de workshopreeks te volgen. De jeugdcoaches die de inleidende initiatiesessie én de drie workshops bijwonen, krijgen een certificaat van coach met de M-factor.

Docent

Jon Strubbe



[VTS Plus - \(Objectieve\) bewegingsanalyse: Zien we wat we zien of wat we willen zien?](#)

Maandag 02/10/2017

19u30 – 22u30

SV Herentals

Onder het motto 'citius, altius, fortius' zoeken trainers bijna onophoudelijk naar methodes en technieken om hun atleten verder te laten ontwikkelen en/of blessurevrij te houden. Beeldanalyse is in deze context een populaire tool geworden. Waar het in het verleden voornamelijk door biomechanici en topsportcoaches werd gebruikt, is beeldanalyse - als gevolg van een aantal technologische ontwikkelingen (vb. tablets, smartphones, etc.) - vandaag een toegankelijk hulpmiddel voor iedere trainer onafhankelijk van de sport, het niveau en/of de leeftijdsgroep waaraan training gegeven wordt. Toch schrikt het technologische aspect van beeldanalyse nog veel coaches af, en worden de potentiële voordelen van beeldanalyse slechts zelden volledig benut. Deze bijscholing is er dan ook op gericht om trainers:

- kennis te laten maken met 2D-bewegingsanalyse/-evaluatie;
- kritisch te leren kijken naar de mogelijkheden en beperkingen van 2D-bewegingsanalyse/-evaluatie;
- kennis te laten maken met een gestandaardiseerde werkwijze die moet toelaten om het maximum aan objectieve informatie uit 2D-bewegingsanalyse te halen;

Docent

Kristof Huts



[VTS Plus - Sport met Grenzen](#)

Donderdag 05/10/2017

19u00 – 22u00

SportInGenk

Vorming Sport met Grenzen

Wat doe je als een sporter foto's heeft genomen van de meisjes onder de douche? Hoe bied je het meeste privacy maar bewaak je toch de orde in de kleedkamer? Kunnen er seksueel getinte mopjes gemaakt worden tijdens de training met kinderen en jongeren? Hoe ga je om met aanrakingen in de sport? Welke antwoorden geef je op vragen over seksualiteit? Hoe reageer je als je ploeg niet meer naakt wil douchen? Welke afspraken maak je op sportkamp?

Op al deze vragen biedt "SPORT MET GRENZEN: Vlaggensysteem" een antwoord.

Het pakket bestaat uit een handleiding en 30 situaties die in de sport kunnen voorkomen. Om dit thema volwaardig in jouw club aan te pakken vind je in "SPORT MET GRENZEN: Beleidsinitiatieven" concrete acties die je binnen je sportorganisatie kan verwezenlijken. De vorming is een mix van theorie, tips, voorbeeldcases en eigen aangereikte situaties.

http://www.ethicsandsport.com/sport_met_grenzen

Docent

Simon De Vriendt



VTS Plus - Omgaan met G-sporters

Zaterdag 07/10/2017

09u30 – 12u30

SV Gent

Je maakt kennis met de G-sportstructuur in Vlaanderen, met de principes van aangepaste bewegingsactiviteiten (toegankelijkheid, communicatie, enz.) en met het voor de G-sport typerende classificatiesysteem.

Aan de hand van concrete begeleidingstips, praktische oefeningen, videomateriaal en veel interactie leer je omgaan met sporters met een auditieve, fysieke, psychische, verstandelijke of visuele handicap.

Docent

Janne Kerremans



VTS Plus - Eetproblemen in de sport: wat kan je als coach doen?

Dinsdag 10/10/2017

19u30 – 22u30

SV Hofstade

“Eetproblemen in de sport: wat kan je als coach doen?”

Eetstoornissen, en ruimer eetgestoord gedrag, komen meer voor bij (top)sporters dan bij de gewone populatie. Dit is ook in Vlaanderen het geval. Dit is jammer, want de impact van een eetprobleem is enorm: het ondermijnt de prestaties en de fysieke en mentale gezondheid van een sporter. Coaches kunnen een cruciale rol spelen bij het voorkomen en tijdig herkennen van een eetproblematiek. In deze bijscholing willen we coaches handvaten bieden hoe ze een positief coachingsklimaat kunnen installeren en gewichtig omgaan met thema's zoals voeding, vetpercentage en gewicht. Daarnaast staan we stil bij signalen die wijzen op een mogelijk eetprobleem, en de moeilijkheden die een coach kan ervaren om een eetprobleem te herkennen. Tot slot willen we samen met de coaches op zoek gaan naar hoe een coach zijn sporter kan ondersteunen en stimuleren op de weg naar herstel.

Docent

Liesbet Boone



VTS Plus - Zelfregulatie: je atleet aanzetten tot actief leren

Woensdag 11/10/2017

19u30 – 21u30

SV Hofstade

Zelfregulatie

Heb je ooit de volgende uitspraken al eens gehoord of gedacht? “Hij lijkt de info wel goed op te nemen, maar het leerproces verloopt zo traag”. “Ze was zo een veelbelovende atlete, maar nu ze meer op haar eigen benen moet staan lijkt het er niet meer uit te komen”. Misschien hebben de atleten waarover het in deze uitspraken gaat wel nood aan meer zelfregulatie.

Zelfregulatie verwijst naar processen die een individu in staat stellen zijn doelgerichte activiteiten zelf te sturen doorheen de tijd en veranderende omstandigheden. Dit houdt in dat de persoon zijn gedachten, gevoelens, gedrag en aandacht zelf bijstuurt indien nodig. In een sportcontext kan dit gezien worden als de mate waarin een atleet het eigen leerproces kan sturen, terwijl men ouder wordt, hogere niveaus bereikt, of ook andere eisen buiten de sport ervaart. De coach is de expert van de sportactiviteit, maar atleten mogen niet gezien worden als louter passieve ontvangers van de kennis en aanwijzingen van de coach. De atleet dient de door de coach aangereikte vaardigheden en tips in zich op te nemen en er zelf mee aan de slag gaan.

In deze workshop gaan we aan de slag met die vaardigheden die atleten nodig hebben om dergelijke zelfregulerende leerlingen en performers te worden. De workshop bestaat uit een theoretisch luik waarin de nodige zelfregulatievaardigheden worden uiteengezet en besproken. In het praktische luik staan we stil bij hoe het aanleren van deze vaardigheden kan opgenomen worden in de bestaande coachingstijl en oefeningen. Zelfregulatievaardigheden kunnen mits de nodige individualisatie reeds aangeleerd worden aan jonge atleten.

Docent

Cedric Arijs



[VTS Plus - Op sporten staat geen leeftijd! Wat verandert er bij het ouder worden en hoe kan je je begeleiding hierop aanpassen?](#)

Donderdag 12/10/2017

09u30 – 12u30

SV Herentals

Dé senior bestaat niet! In deze bijscholing krijg je informatie over de verscheidenheid van de doelgroep senioren, hun bewegingsmogelijkheden en de invloed van fysieke inspanning. Verder krijg je praktische richtlijnen bij het organiseren van sport- en bewegingsactiviteiten voor senioren en krijg je zicht op de diverse seniorensportstructuren.

Docent

Ingrid Peeters



VTS Plus - Krachttraining vanuit een sterke basis: een holistische en geïntegreerde benadering

Woensdag 18/10/2017

19u30 – 22u30

SV Herentals

Krachttraining vanuit een sterke basis: een holistische en geïntegreerde benadering.

Deze bijscholing zal een breder beeld geven over krachttraining en wat het kan betekenen binnen de vorming van een sporter. Er wordt een concrete werkingsmethodiek voorgesteld dat is gebaseerd op het Long Term Athlete Development-model (LTAD) van Balyi waarbij de ontwikkeling van de sporter centraal staat. Er zullen linken gemaakt worden naar functionele anatomie, spierfysiologie en ontwikkelingsleer. De integratie van krachttraining binnen het trainingsprogramma zal een sterke fysieke basisontwikkeling vereisen, daarom worden begrippen als coördinatie en houdingstraining geïntegreerd in het verhaal. Antwoorden op volgende vragen vormen de 'rode draad':

- Wat is krachttraining?
- Waarom krachttraining integreren?
- Bij wie krachttraining integreren?
- Wanneer krachttraining integreren?
- Hoe krachttraining integreren?

Docent

Sven Mariën



VTS Plus - "Imagery"

Maandag 23/10/2017

19u30 – 22u00

SV Oordegem

Visualisatie: mentale vaardigheid/voorbereiding in de sport

“Before every shot I go to the movies inside my head. Here’s what I see. First I see the ball where I want it to finish in a specific small area or fairway or green. Next I see the ball going there – its path, trajectory, and behavior on landing. Finally I see myself making the kind of swing that will turn the first two images into reality. These “home movies” are a key to my concentration and to my positive approach to every shot” (Jack Nicklaus, 1976).

Visualisatie is een veel gebruikte techniek in sport om technische, tactische en mentale vaardigheden te oefenen met als doel prestaties verbeteren. Meer nog, coaches zien visualisatie als de meest effectieve mentale trainingstechniek. Atleten creëren of hercreëren een ervaring in hun geest zoals het in het echte leven zou gebeuren. Dit is gelijkaardig aan het werkelijk uitvoeren van de vaardigheid en het meest effectief wanneer alle zintuigen gebruikt worden. Ons brein maakt het mogelijk om stukjes informatie uit ons geheugen terug te roepen en te reconstrueren om tot een betekenisvol beeld te komen. Deze techniek laat atleten toe vorige ervaringen te herbeleven of op nieuwe situaties te oefenen. Dit heeft vele voordelen zoals een verhoogd zelfvertrouwen en motivatie, verbeterde concentratie en betere energiemangement aangezien visualisatie kan gebruikt worden om jezelf zowel op te peppen als te ontspannen. Verder heeft een geblesseerde atleet ook baat bij deze techniek. Tijdens zijn of haar revalidatie kan de atleet visualisatie gebruiken om de pijn te verlichten of technisch op punt te blijven wanneer fysieke training niet mogelijk is.

In deze workshop wordt een overzicht geboden aan de hand van de meest courante theorieën waarom visualisatie een doeltreffende techniek is. Daarna wordt getoond hoe coaches hun atleten visualisatie kunnen aanleren en implementeren in hun (mentale) training. Men leert bij hoe scripts opgesteld worden voor verschillende situaties en hoe die inge oefend kunnen worden.

Docent

Justine Loosveldt



VTS Plus - Schouder- en Rugblessures bij de overhead atleet preventieve aanpak

Maandag 06/11/2017

19u30 – 22u30

SV Willebroek

Volleybal, tennis, handbal, speerwerpen, baseball,... “overhead” sporten die een evolutie zijn doorgemaakt in de afgelopen decennia, sneller, krachtiger, meer power... Ook trainen de sporters vanaf jonge leeftijd meer en intensiever. Onder het motto "beter voorkomen dan genezen" neemt blessurepreventie een steeds belangrijkere plaats in bij deze sporttakken. Want niets is frustrerender dan matches en trainingen te moeten missen door vermijdbare blessures. Vanuit onze ervaring met de bovenhandse sporter en zijn blessures bouwen wij een kader rond de meest voorkomende rug- en schouderblessures bij de overhead atleet, en gieten we dit in een praktische bijscholing rond de letselpreventieve aanpak ervan.

Docent

Koen Embrechts



[VTS Plus - Houdingstraining: deel 1](#)

Maandag 13/11/2017

19u30 – 22u30

AFAS Stadion YR KV Mechelen

Houdingstraining (stabiliteit, vormspanning, core-stability, body-balance, enz.) kan best beschouwd worden als een door wetenschappelijke literatuur onderbouwde maar bovenal prestatie/trainingsgeoriënteerde samenvatting van bovengenoemde trainingsvormen. Concreet focust 'houdingstraining' zich op een evenwichtige ontwikkeling van zowel diep als oppervlakkig gelegen buik- en rugmusculatuur en op de ontwikkeling van sommige spieren ter hoogte van de bekken- en hoofd/nek regio. Het ultieme doel van houdingstraining is een basis te creëren voor efficiënte beweging van de romp en/of de extremiteiten.

Een volledig bijscholingstraject 'houdingstraining' bestaat uit 3 delen:

Deel 1: Tijdens deze bijscholing (1 avond) wordt kennis gemaakt met houdingstraining. Wat is houdingstraining? Waarom moet je hier als trainer aandacht voor hebben? Wat zijn houdingsspieren? Wat zijn bewegingsspieren? Wat is actieve lenigheid? Wat is passieve lenigheid? ...

Deel 2: Dit deel wordt gegeven op twee avonden. De eerste avond wordt gefocust op het trainen van actieve controle, de tweede avond wordt gependeed aan het trainen van bewegingsbereik. Je leert hoe je een hoofddoelstelling bepaalt rond deze topics en hoe je deze hoofddoelstelling kan vertalen in een effectief schema.

Deel 3: Tijdens dit laatste deel van het traject wordt samen een volledige houdingstraining doorgenomen, zowel voor houdingsspieren als voor bewegingsbereik. Op deze avond krijg je heel wat tips (wat zeg ik, wat zeg ik niet, hoe kan je differentiëren ...) aangeboden waarop je als trainer kan letten bij het aanbieden en verbeteren van deze oefeningen.

Docent

Kristof Huts



VTS Plus – Antidoping

Dinsdag 14/11/2017

19u30 – 21u30

SV Gent

De rol van de trainer in antidoping:

Hoe voorkom ik dat mijn sporter in problemen komt met doping?

Wat doe ik als een van mijn sporters ziek is?

Zijn voedingssupplementen veilig?

Wat zijn de rechten en plichten van mijn sporters bij een dopingcontrole?

Wat doe ik als ik weet heb van dopingpraktijken?

Kortom: een must voor elke moderne trainer.

Docent

Hans Cooman



[VTS Plus - Houdingstraining: deel 2](#)

Maandag 20/11/2017 + maandag 27/11/2017

19u30 – 22u30

AFAS Stadion YR KV Mechelen

Houdingstraining (stabiliteit, vormspanning, core-stability, body-balance, enz.) kan best beschouwd worden als een door wetenschappelijke literatuur onderbouwde maar bovenal prestatie/trainingsgeoriënteerde samenvatting van bovengenoemde trainingsvormen. Concreet focust 'houdingstraining' zich op een evenwichtige ontwikkeling van zowel diep als oppervlakkig gelegen buik- en rugmusculatuur en op de ontwikkeling van sommige spieren ter hoogte van de bekken- en hoofd/nek regio. Het ultieme doel van houdingstraining is een basis te creëren voor efficiënte beweging van de romp en/of de extremiteiten.

Een volledig bijscholingstraject 'houdingstraining' bestaat uit 3 delen:

Deel 1: Tijdens deze bijscholing (1 avond) wordt kennis gemaakt met houdingstraining. Wat is houdingstraining? Waarom moet je hier als trainer aandacht voor hebben? Wat zijn houdingsspieren? Wat zijn bewegingsspieren? Wat is actieve lenigheid? Wat is passieve lenigheid? ...

Deel 2: Dit deel wordt gegeven op twee avonden. De eerste avond wordt gefocust op het trainen van actieve controle, de tweede avond wordt gependeed aan het trainen van bewegingsbereik. Je leert hoe je een hoofddoelstelling bepaalt rond deze topics en hoe je deze hoofddoelstelling kan vertalen in een effectief schema.

Deel 3: Tijdens dit laatste deel van het traject wordt samen een volledige houdingstraining doorgenomen, zowel voor houdingsspieren als voor bewegingsbereik. Op deze avond krijg je heel wat tips (wat zeg ik, wat zeg ik niet, hoe kan je differentiëren ...) aangeboden waarop je als trainer kan letten bij het aanbieden en verbeteren van deze oefeningen.

Docent

Kristof Huts



VTS Plus - Polarized Training; Periodiseringsmodel voor uithoudingssporten

Dinsdag 21/11/2017

19u30 – 21u30

Dirk Boutsgebouw, Leuven

Polarized training, als periodiseringsmodel voor het verbeteren van uithoudingsprestaties, is hot topic. Overstijgt dit trainingsconcept de hype? Is het model geschikt voor alle doelgroepen, van breedtesporten tot topsporter? Wat leren we uit de trainingsgewoonten van world-class atleten? Welke informatie biedt het wetenschappelijk onderzoek?

Tijdens deze interactieve clinic worden de principes van polarized training uitgelegd en wordt aan de hand van wetenschappelijke studies en praktijkvoorbeelden de toepassingsmogelijkheden toegelicht.

Doelgroepen: trainers en coaches in uithoudingssporten of sporten waarin een belangrijke uithoudingscomponent aanwezig is.

Behoorlijke basiskennis (niveau trainer B) in inspanningsfysiologie en trainingsleer is wenselijk.

Docent

Reinout Van Schuylenbergh



VTS Plus - Preventie van knie-, enkel- en voetblessures

Dinsdag 28/11/2017 + Dinsdag 05/12/2017

19u30 – 22u00

SV Willebroek

Preventie van knie, enkel en voetblessures: theorie en praktijk.

Blessures van de knie, enkel en voet komen frequent voor bij sporten met veel richtingsveranderingen en sprongen (zoals we dit typisch zien bij bijvoorbeeld balsporten), maar anderzijds ook bij loopsporten waarbij een sporter te maken heeft met hoog repetitieve bewegingen en belastingen van het onderste lidmaat.

De bijscholing biedt een combinatie aan van een theorie en praktijk sessie. Dit stelt de deelnemer in staat om enerzijds de belangrijkste theoretische achtergrond (oorzaken, ontstaansmechanismen, preventieve maatregelen) van de meest voorkomende letsels van knie, enkel en voet beter te begrijpen, gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke evidentie. Anderzijds zal de praktijk sessie de deelnemer toelaten de theoretische kennis direct te kunnen vertalen naar toepassingen die geïntegreerd kunnen worden bij sportspecifieke trainingen.

Deze bijscholing is gericht naar trainers die meer kennis willen vergaren omtrent de mogelijkheid om preventieve interventies toe te passen bij hun specifieke sport. Een basiskennis van anatomie is een pluspunt.

Docent

Bart Dingenen



[VTS Plus - Houdingstraining: deel 3](#)

Maandag 04/12/2017

19u30 – 22u30

AFAS Stadion YR KV Mechelen

Houdingstraining (stabiliteit, vormspanning, core-stability, body-balance, enz.) kan best beschouwd worden als een door wetenschappelijke literatuur onderbouwde maar bovenal prestatie/trainingsgeoriënteerde samenvatting van bovengenoemde trainingsvormen. Concreet focust 'houdingstraining' zich op een evenwichtige ontwikkeling van zowel diep als oppervlakkig gelegen buik- en rugmusculatuur en op de ontwikkeling van sommige spieren ter hoogte van de bekken- en hoofd/nek regio. Het ultieme doel van houdingstraining is een basis te creëren voor efficiënte beweging van de romp en/of de extremiteiten.

Een volledig bijscholingstraject 'houdingstraining' bestaat uit 3 delen:

Deel 1: Tijdens deze bijscholing (1 avond) wordt kennis gemaakt met houdingstraining. Wat is houdingstraining? Waarom moet je hier als trainer aandacht voor hebben? Wat zijn houdingsspieren? Wat zijn bewegingsspieren? Wat is actieve lenigheid? Wat is passieve lenigheid? ...

Deel 2: Dit deel wordt gegeven op twee avonden. De eerste avond wordt gefocust op het trainen van actieve controle, de tweede avond wordt gependend aan het trainen van bewegingsbereik. Je leert hoe je een hoofddoelstelling bepaalt rond deze topics en hoe je deze hoofddoelstelling kan vertalen in een effectief schema.

Deel 3: Tijdens dit laatste deel van het traject wordt samen een volledige houdingstraining doorgenomen, zowel voor houdingsspieren als voor bewegingsbereik. Op deze avond krijg je heel wat tips (wat zeg ik, wat zeg ik niet, hoe kan je differentiëren ...) aangeboden waarop je als trainer kan letten bij het aanbieden en verbeteren van deze oefeningen.

Docent

Kristof Huts



[VTS Plus - Sportvoedingsadvies: van de wetenschap naar de praktijk](#)

Zaterdag 16/12/2017

09u30 – 12u00

SV Gent

Een goed uitgebalanceerd voedingspatroon en de juiste sportvoeding is van onnoemelijk groot belang voor elke sporter. Deze bijscholing geeft je advies welke sportvoeding en -drank je voor, tijdens en na de training/wedstrijd het best inneemt. Daarnaast wordt dieper ingegaan op een aantal supplementen waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze een voordeel kunnen betekenen voor atleten.

Docent

Audrey Baguet

