

**ATLETIEK
VLAANDEREN**



INSPIRATIEDAG ATLETIEK

17/10/2026

SPORT VLAANDEREN HERENTALS





Algemeen programma

- Vanaf 9u00: Aanmelding
- 9u00 - 9u30: Natuurloop
- 10u00 - 11u30: Sessie 1
- 11u30 - 12u45: Lunch
- 12u45 - 14u15: Sessie 2
- 14u30 - 16u00: Sessie 3

In de meeste gevallen betaalt de desbetreffende club aangesloten bij Atletiek Vlaanderen de inschrijvingskosten voor de eigen leden. Vraag zeker intern na of dit voor jou club het geval is. Indien je het deelnamegeld zelf dient te betalen, krijg je de betalingsinformatie ten laatste begin oktober (voor de start van de Inspiratiedag) toegestuurd.

Deelnameprijs

	VAT-lid	VAL-lid	Niet leden VAL/VAT
1 Sessie	€30	€40	€55
2 Sessies	€40	€50	€70
3 Sessies	€60	€75	€100

Binnen de deelnameprijs zit een koffiekoek (ochtend), een broodje en soep (middag) en 2 drankjes inbegrepen.

Vertrouwenspersonen kunnen gratis deelnemen aan de sessies bestemd voor vertrouwenspersonen.

Deelnameattest

Iedere deelnemer ontvangt na de Inspiratiedag een deelnameattest. Dit kan je terugvinden op je “MijnVTS-account”, op het platform van Sport vlaanderen. Nog geen account? Registreer je dan snel voor 17/10/2026 via [volgende link](#). Accounts aangemaakt na 17/10/2026 zullen geen attest ontvangen.

Inschrijven

Inschrijven kan vanaf 31 augustus 2026 t.e.m. vrijdag 9 oktober 2026 via deze link.

Gelieve alle sessies aan te duiden die je wenst te volgen.

Extra

Bij elke sessie werd een doelgroep geplaatst. Dit is enkel richtinggevend. Iedereen kan deelnemen aan elke sessie. Bekijk dus zeker ons volledige aanbod!



Overzicht Sessies

Start van de dag: 9u00 - 9u30

Titel	Begeleider	Doelgroep
Ontspannen natuurloop	ACHL Begeleiders	Iedereen

Sessie 1: 10u00 - 11u30

Titel	Spreker	Doelgroep
Praktijksessie Trailrunning	Pieter De Wortelaer	Competitie & Running
Begeleiden van atleten met een verstandelijke beperking en/of autisme (praktijksessie)	Ann Crauwels	G-Atletiek & Jeugd
Bouwen aan de structuur van de club	Paula Vanhoovels	Clubbestuurders
Omgaan met pestgedrag	Sportieg	Vertrouwenspersonen / Iedereen
Reglementen Pup-Min	Peter Wyns & Pieter Verhelst	Jeugd & Jury
Plyometrie: hoe en wat? <i>Dit is dezelfde sessie als in 2025.</i>	Ben Willem	Competitie & Jeugd
Krachtraining voor explosieve nummers <i>Dit is dezelfde sessie als in 2025.</i>	Orbit (Lukas Debeer)	Competitie

Hoe persoonlijkheidsvoorkeuren en individuele verschillen het gedrag, leren en presteren van atleten beïnvloeden.	Lieve Van Mechelen	Competitie
Fysieke Leerlijn jeugd (Kracht)	Dora De Haseleer	Jeugd
Fysieke leerlijn jeugd (Uithouding)	Pascal Lefever	Jeugd
Inspiratiespelen voor Kangoeroes en Benjamins	Lars Schrijvers	Jeugd

Sessie 2: 12u45 - 14u15

Titel	Begeleider	Doelgroep
Train en eet volgens je cyclus	Louise Hendrickx	Running & Competitie
Framerunning	Mieke Van Thuyne	AMH
Vervanging Alabus: alles over het nieuwe clubportaal	Nick Janssens	Clubbestuurders
Crisiscommunicatie	Sportieq	Vertrouwenspersonen
Praktijkcases uit het indoor- en outdoorseizoen	Ken Follens & Jurgen Daenen	Jury
Corestability	Sandra Stals	Competitie
Verbeterplan Topsport - waar gaat het topsportbeleid naartoe?	Rutger Smith	Competitie

Fysieke leerlijn jeugd (lenigheid)	Dora De Haseleer	Jeugd
Toelichting leerlijnen afstandslopen jeugd	Christophe Roosen	Jeugd & Competitie
Fysieke Leerlijn jeugd (coördinatie)	Ben Willem	Jeugd
Problemen qua houding en gedrag op training bij jeugd: tips en tricks	Pascal Lefever	Jeugd

Sessie 3: 14u30 - 16u00

Titel	Begeleider	Doelgroep
Energiesystemen tijdens running: wat gebeurt er in mijn lichaam?	Karen Van Proeyen	Running & Competitie
Hoe G-sporters gelijkwaardige kansen geven binnen je club/trainingsgroep?	Mieke Van Thuyne	G-Atletiek / Clubbestuurders
Vervanging Alabus: alles over het nieuwe clubportaal	Nick Janssens	Clubbestuurders
Uitwisselingsmoment tussen club-API's / vertrouwenspersonen	Jo Vercauteren	Vertrouwenspersonen
Technieken voor juryleden	Karen Jedema & Kathleen Van Camp & Frederik Deschamps	Jury
Stretchoefeningen in de praktijk	Sandra Stals	Competitie & Running
Screening en blessurepreventie	Robbe Camphens	Competitie

Van slingeren tot discuswerpen: nieuwe jeugddiscipline bij Kan-Ben	Hilde Muls	Jeugd
Groeipiste als kompas voor een sterk jeugdbeleid	Liesl Van Barel	Jeugd
Polstokspringen voor meerkampers. What to use and what to lose?	Steffen Vandermeulen	Competitie
Fysieke leerlijn jeugd (snelheid)	Ben Willem	Jeugd

ONTSPANNEN NATUURLOOP



Inhoud

Wil je een ontspannen natuurloop doen om de ochtend goed te starten? Dan kan je deelnemen aan een duurloop waarbij we gedurende 30 minuten het domein van Sport Vlaanderen Herentals induiken.

Na deze sessie kan je je omkleden en douchen in de kleedkamers van Sport Vlaanderen.

Begeleider

Gemotiveerde ACHL begeleiders vergezellen je bij deze natuurloop!
We werken met 2 niveaugroepen.

PRAKTIJKSESSIE TRAILRUNNING



PIETER DE WORTELAER

Inhoud

binnen deze praktijkgerichte workshop gaan we aan de slag met de basis van trailrunning. We laten je proeven van de verschillende type trainingsvormen en geven mee welke materialen nodig zijn.

Spreker

Ik ben een 33-jarige loper uit Leuven, aangesloten bij DCLA. Ik ben sinds 2021 actief beginnen lopen en nam deel aan verschillende marathons (dit jaar won ik mijn eerste in Leuven). Het marathonlopen staat voornamelijk in teken van mijn echte passie, trailrunning, met een focus op de ultra-afstanden. Ik nam al deel aan verschillende wedstrijden (langste 200 km) in België, Nederland, Frankrijk, Andorra, Wales, ... en in 2027 zal ik aan de start staan van de UTMB.

In het dagelijks leven werk ik als advocaat arbeidsrecht.

BEGELEIDEN VAN ATLETEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING EN/OF AUTISME (PRAKTIJKSESSIE)



ANN CRAUWELS

Inhoud

Atleten met een verstandelijke beperking en/of autisme begeleiden en stimuleren om te sporten. Leer ze omgaan met regels, met hun beperking, respect voor elkaar, respect voor de trainers.

Spreker

Ann Crauwels, moeke van 3 kinderen waaronder een zoon met ASS, werkzaam als zorg/leerlingbegeleiding op een middelbare school.

Samen met 2 andere trainsters, geef ik al vele jaren training bij AV Lyra Lierse. We hebben een 35 tal atleten. Onze groep bevat een mengelmoes van atleten met een fysieke beperking- mentale beperking en ASS, jong en oud door elkaar.

BOUWEN AAN DE STRUCTUUR VAN DE CLUB



PAULA VANHOOVELS

Inhoud

De moderne atletiekclub draait niet meer rond een (te) klein bestuur: taken worden verdeeld, werkgroepen zorgen voor meer inspraak en betrokkenheid. Tijdens deze sessie bekijken we hoe we aan de slag kunnen gaan om onze club (beter) te structureren, hoe we de werkgroepen invullen, welke bevoegdheden we eraan geven, hoe de communicatie verloopt.

Spreker

Paula Vanhoovels is clubondersteuner bij Atletiek Vlaanderen. Als Clubgrade begeleider van de Vlaamse Sportfederatie heeft ze jarenlang ook clubs begeleid in andere sporttakken en zo een ruime ervaring opgebouwd.

OMGAAN MET PESTGEDRAG



SPORTIEQ (AN DE KOCK)

Inhoud

Hoe herken je pestgedrag in je atletiekclub? Wanneer gaat het om plagen, en wanneer is er sprake van pesten? En wat kan je doen als pestgedrag zich voordoet?

Tijdens deze sessie ontdek je hoe je kan werken aan een pestvrije omgeving en hoe je gepast reageert wanneer pesten toch opduikt.

Je krijgt inzicht in twee manieren om op pestgedrag te reageren:

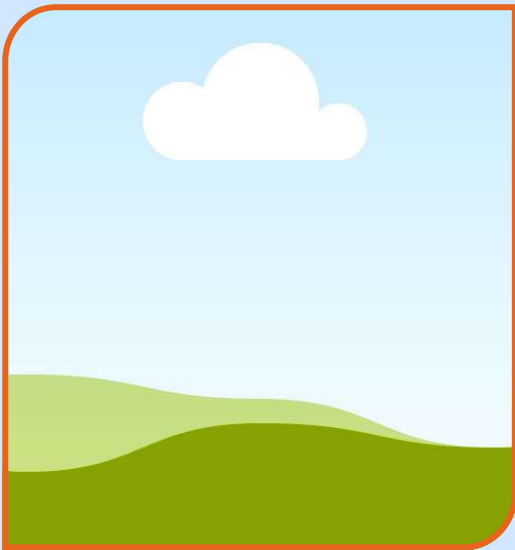
- een confronterende aanpak
- een niet-confronterende aanpak (No Blame-methode)

Spreker

An De Kock is medewerker bij Sportieq. Ze ondersteunt sportorganisaties met het uitwerken van een integriteitsbeleid en is verantwoordelijk voor het ontwikkelen van nieuwe tools en vormingen voor het stimuleren van een veilig en motiverend sportklimaat. Daarnaast is ze actief als caseondersteuner en kunnen sportorganisaties advies inwinnen over hoe ze best omgaan met situaties van grensoverschrijdend gedrag.



REGLEMENTEN PUP-MIN



PETER WYNS



PIETER VERHELST

Inhoud

De hervorming van de Pup-Min-competitiereglementen gaat gepaard met een aantal onduidelijkheden over wat nu precies mag en hoe bepaalde uitvoeringen beoordeeld moeten worden. Daarom nemen Peter en Pieter je als leden van de jeugdcommissie mee in een heldere, gestructureerde opfrissing van de belangrijkste wijzigingen. Met concrete verduidelijkingen rond uitvoering, beoordeling en veelvoorkomende twijfelgevallen helpen we juryleden volledig vertrouwd te raken met het reglement. Daarnaast krijgen trainers een scherp zicht op de technische uitvoeringen die hun atleten moeten beheersen. Tijdens de sessie is er volop ruimte om vragen te stellen en concrete situaties te bespreken. Zo creëren we één gedeeld begrip met als resultaat meer duidelijkheid, uniformiteit en vertrouwen tijdens de wedstrijden.

Spreeker

Pieter Verhelst is lid van de beleidscommissie jeugd bij Atletiek Vlaanderen. Daarnaast zet hij zich al meer dan 5 jaar met veel enthousiasme in als jeugdtrainer en -coördinator bij RAM. Deze engagementen combineert hij met zijn achtergrond als atleet, hoofdanimator en leerkracht lager onderwijs.

PLYOMETRIE: HOE EN WAT



BEN WILLEM

Inhoud

Plyometrie, een welgekende term binnen de atletiek. Vaak vullen we een training plyometrie in met verschillende vormen van springen, maar is dit het enige wat we kunnen doen? Tijdens deze praktische workshop bekijken we de diepere betekenis van plyometrie en hoe dit te implementeren in je training.

Spreker

Mijn naam is Ben Willem, reeds enkele jaren actief als lesgever bij VTS en bijlesgever voor Atletiek Vlaanderen. Tijdens mijn opleiding ben ik als trainer actief geweest in verschillende sporten, hierdoor heb ik een brede kijk op de ontwikkeling van de atleet. Met veel enthousiasme deel ik graag mijn kennis met andere trainers.

KRACHTTRAINING VOOR EXPLOSIEVE NUMMERS



LUKAS DEBEER (ORBIT)

Inhoud

Hoe bouw je als trainer een krachtbasis die rendeert vanaf het startblok tot de eindmeet? In deze sessie gaan we dieper in op de fundamenteën van krachttraining specifiek voor explosieve sportdisciplines. Je leert welke krachtvormen op jonge leeftijd relevant zijn, hoe je ze progressief opbouwt en welke bewegingen cruciaal zijn voor prestaties bij elite atleten. We verkennen praktische trainingsmodaliteiten (absolute kracht, power en speed) en hoe je kracht slim integreert in je bestaande planning. De focus ligt op haalbare toepassing, blessurepreventie én transfer naar het veld of de piste. Ook test- en monitoringstrategieën komen aan bod. Een sessie vol inzichten, voorbeelden en inspiratie voor elke competitietrainer die gericht wil bouwen aan explosieve atleten.

Spreeker

Lukas is een gedreven kinesitherapeut met een high-performance mindset. Hij combineert zijn klinische kennis met zijn ervaring als duursporter en vertaalt theorie naar de praktijk. Zijn passie ligt bij blessuremanagement, krachttraining, veerkracht en persoonlijke groei. Hij begeleidt atleten binnen verschillende sporten, van taekwondo en zeilen tot atletiek, zowel binnen de lange afstandsnummers als de explosieve disciplines.

HOE PERSOONLIJKHEIDSVOORKEUREN EN INDIVIDUELE VERSCHILLEN HET GEDRAG, LEREN EN PRESTEREN VAN ATLETEN BEÏNVLOEDEN.



LIEVE VAN MECHELEN

Inhoud

"Wat hebben jouw sporters nodig om in hun kracht te komen, en hoe kun jij daar als coach optimaal op aansluiten?" "Topprestaties ontstaan niet wanneer we alle atleten hetzelfde behandelen, maar wanneer we begrijpen wat iedere atleet uniek maakt."

Waarom werkt dezelfde aanpak niet voor elke atleet? Vaak ligt het verschil niet in het trainingsschema, maar in hoe een sporter informatie verwerkt, leert, gemotiveerd raakt en beslissingen neemt. Tijdens deze inspiratiesessie verkennen we hoe persoonlijkheidsvoorkeuren en individuele verschillen het gedrag, leren en presteren van atleten beïnvloeden. We leggen de link tussen persoonlijkheid, motoriek, communicatie en coaching. Het doel is om coaches handvatten te bieden om beter aan te sluiten bij de unieke behoeften van hun sporters. Want hoe beter de afstemming tussen coach en atleet, hoe groter de kans op vertrouwen, ontwikkeling en prestaties.

Spreker

Lieve Van Mechelen is master in Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, docent aan de Fontys Sporthogeschool en een van de meest ervaren sprintcoaches in België. Met meer dan 30 jaar ervaring begeleidde ze atleten naar Belgische records, internationale medailles en meer dan 50 Europese, Wereld- en Olympische kampioenschappen. Als nationaal coach van de Belgian Falcons veroverde ze een bronzen EK-medaille en realiseerde ze Belgische records op de 60m en 200m, waaronder een unieke hattrick op de 200m bij junioren, U23 en senioren mannen. Haar kracht ligt in het verbinden van topsportpraktijk, wetenschap en innovatieve prestatieontwikkeling.

FYSIEKE LEERLIJN JEUGD (KRACHT)



DORA DE HASELEER

Inhoud

Kracht ontwikkelen bij jeugd via speelse bewegingsvormen. De nadruk ligt op multimove en basisbewegingen, niet op klassieke fitnessoefeningen.

We werken rond volgende beweegfamilies:

- Duwen
- Trekken
- Heffen
- Dragen
- Stabiliseren

Bij jongere kinderen staat spel en ontdekken centraal. Bij oudere jeugd komt er meer aandacht voor controle en basisbewegingen.

Spreeker

Ik ben Dora, 26 jaar, afgestudeerd als master in bewegingswetenschappen met een trainer A sprint/horden en atleet bij het nationale bobsleeteam. Ik heb tijdens mijn traject tot trainer A verschillende atleten begeleid en tijdens de vakantieperiodes stages gegeven aan onze beloftevolle cadetten en scholieren. Ik vind het fijn om mijn kennis vanuit mijn eigen ervaring als atleet en als coach door te geven aan andere mensen die ook gepassioneerd zijn door de sport.



FYSIEKE LEERLIJN JEUGD (UITHOUDING)



PASCAL LEFEVER

Inhoud

Atletiek Vlaanderen werkte afgelopen jaren Groeipiste (Sportmodel) uit. In het kader hiervan werden fysieke leerlijnen opgesteld. Binnen deze sessie wordt gefocust hoe je 'uithouding' als belangrijke basismotorische vaardigheid verwerkt binnen je trainingen voor de doelgroep van Kangoeroe t.e.m. Cadet!

Spreker

Onze spreker is docent aan de lerarenopleiding Secundair Onderwijs Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie van Odisee Hogeschool in Sint-Niklaas. Daarnaast is hij al jarenlang actief als atletiektrainer bij AVLO. Na ervaring met de onderbouw en middenbouw is hij momenteel werptrainer binnen de club. Hij combineert praktijkervaring met een sterke pedagogische achtergrond. Vandaag deelt hij graag zijn kennis en ervaring met trainers uit Vlaanderen.



INSPIRATIESPELEN VOOR KANGOEROES EN BENJAMINS



LARS SCHRIJVERS

Inhoud

In deze sessie komen heel wat spelvormen aan bod die je meteen op het veld kan gebruiken bij de doelgroepen Kangoeroes en Benjamins. Laat je dus verrassen en neem actief deel aan deze sessie!

Spreker

Ik ben Lars Schrijvers. Ik ben al meer dan tien jaar actief als atleet en geef ondertussen ook al enkele jaren training bij Schilde Atletiek Club, voornamelijk aan kangoeroes en benjamins. Ik vind het vooral belangrijk dat jonge atleten op een leuke en gevarieerde manier kennismaken met atletiek en met plezier blijven bijleren.

TRAIN EN EET VOLGENS JE CYCLUS



LOUISE HENDRICKX

Inhoud

Je cyclus hoeft je prestaties helemaal niet in de weg te staan. In deze workshop legt Louise Hendrickx aan de hand van haar ervaringen als atleet op nationaal niveau en loopcoach uit hoe je slimmer kunt trainen en eten als vrouw met een natuurlijke cyclus en het beste kunt halen uit elke fase van je cyclus. Van krachttraining en uithoudingsvermogen tot voeding en hydratatie; je leert hoe je jouw energie optimaal benut en klachten minimaliseert. Of je nu traint voor een wedstrijd of gewoon efficiënter wilt sporten, deze sessie geeft je praktische inzichten waarmee je direct aan de slag kunt. Mis het niet en ontdek hoe je je lichaam écht ondersteunt!

Spreker

Louise Hendrickx behaalde een doctoraat in de farmaceutische wetenschappen en werkt als onderzoeker. Daarnaast is ze loopcoach, vrouwencoach, personal trainer en competitieve atlete. In haar begeleiding combineert ze wetenschappelijke inzichten met praktijkervaring om sporters op een gezonde en duurzame manier beter te laten presteren. Ze heeft een bijzondere interesse in de invloed van de menstruatiecyclus op training, voeding en prestaties.



MIEKE VAN THUYNE

Inhoud

Framerunnen kan je zowel recreatief of competitief beoefenen. Goed om te weten is dat deze loopdiscipline eenvoudig geïntegreerd kan worden in de werking van jouw lokale atletiek- of loopclub. Tijdens deze workshop kan je zelf eens een framerunner afstellen en uitproberen? Ontvang je tips voor training en tips rond hoe een framerunner inclusief kan deelnemen aan de trainingen in je club.

Spreker

Mieke Van Thuyne coacht G-atleten reeds sinds 2012 en werkt als ligatrainer voor G-Sport Vlaanderen sinds 2016. Zo coacht ze onder andere Peter Genyn en is ze al naar meerder Paralympische Spele geweest (bv. Rio, Tokio, Parijs, ...). Samen met Paula Vanhoovels heeft ze G-Atletiek op poten gezet in Vlaanderen.

VERVANGING ALABUS: ALLES OVER HET NIEUWE CLUBPORTAAL



NICK JANSSENS

Inhoud

Atletiek Vlaanderen heeft samen met Danssport Vlaanderen, Wandelsport Vlaanderen en Wind- en Watersport Vlaanderen een nieuw ledensysteem laten ontwikkelen door Norriq. We leggen in deze sessie de verschillende functionaliteiten uit van het nieuwe clubportaal.

Spreker

Ik werk negen jaar voor Atletiek Vlaanderen, voornamelijk als verantwoordelijke voor de events van de federatie, en volg dit project mee op sinds de opstart.



SPORTIEQ (AN DE KOCK)

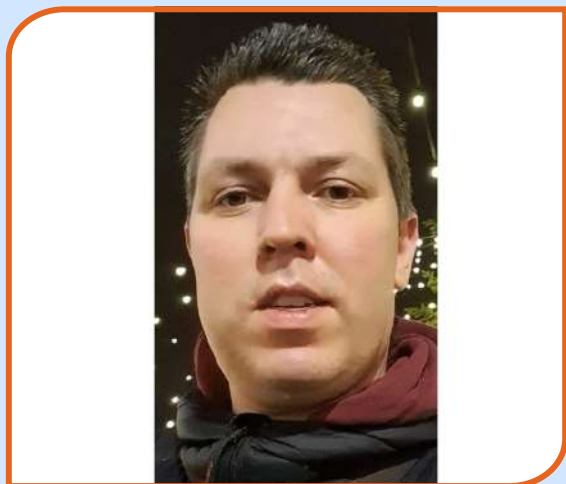
Inhoud

Wat als er zich een ernstige situatie van grensoverschrijdend gedrag in jouw atletiekclub voordoet? Goede crisiscommunicatie is dan cruciaal. In deze sessie krijg je concrete tips hoe je de communicatie best aanpakt en pas je deze toe op een concrete situatie.

Spreker

An De Kock is medewerker bij Sportieq. Ze ondersteunt sportorganisaties met het uitwerken van een integriteitsbeleid en is verantwoordelijk voor het ontwikkelen van nieuwe tools en vormen voor het stimuleren van een veilig en motiverend sportklimaat. Daarnaast is ze actief als caseondersteuner en kunnen sportorganisaties advies inwinnen over hoe ze best omgaan met situaties van grensoverschrijdend gedrag.

PRAKTIJKCASES UIT HET INDOOR- EN OUTDOORSEIZOEN



KEN FOLLENS



JURGEN DAENEN

Inhoud

Aan de hand van meerdere praktijkvoorbeelden zullen we de juryleden begeleiden in het nemen van correcte beslissingen. Door gebruik te maken van beeldmateriaal worden heel wat interessante cases ter sprake gebracht. Er wordt gewerkt met interactieve workshops in kleinere groepjes om de cases te bespreken en vooral te kijken wat je zou beslissen indien een soortgelijke situatie zich zou voordoen. De sessie staat open voor juryleden van alle jury niveaus.

Spreker

Jurgen Daenen is actief in atletiek sinds achtjarige leeftijd, eerst als atleet en sinds zijn 16e als jurylid. Vanaf 2025 is hij World Athletics Silver Referee en actief als Technical Delegate op wedstrijden in heel Europa.

Ken Follens is reeds actief in de atletiekwereld sinds zijn 6 jaar en ondertussen ook al meer dan 20 jaar actief als jurylid, en behaalde 4 jaar geleden World Athletics Bronze Referee certificering. Doorheen de jaren werd er heel wat kennis en ervaring opgebouwd op vlak van jureren op hoger niveau.

CORESTABILITY



SANDRA STALS

Inhoud

binnen deze sessie zoomen we in over wat core stability net is én waarom het net zo belangrijk is om te trainen. We gaan ook aan de slag met concrete oefenstof zodat je ze meteen kan integreren in je trainingen.

Spreker

Ik ben Sandra Stals, kinesitherapeute van opleiding. Ik run mijn eigen praktijken in Oostduinkerke en Middelkerke. Verder ben ik trainster A halve fond/Fond en geef ik training aan enkele beloftevolle scholieren en hou ik mij bezig met begeleiding en preventieve screenings van sporters.

VERBETERPLAN TOPSPORT - WAAR GAAT HET TOPSPORTBELEID NAARTOE?



RUTGER SMITH

Inhoud

Atletiek Vlaanderen is het voorbije jaar door een stevig verbetertraject Topsport gegaan waarbij verschillende werkgroepen, interne medewerkers en een klankbordgroep een duidelijke visie hebben vooropgesteld met duidelijke actiepunten. In deze sessie legt Rutger Smith, topsportcoördinator Atletiek Vlaanderen, uit hoe dit niet topsportbeleid eruit ziet vanaf atletiekjaar 2026-2027.

Spreker

Rutger Smith is reeds enkele jaren werkzaam als Topsportcoördinator van Atletiek Vlaanderen. Hij is een Nederlands voormalig atleet gespecialiseerd in kogelstoten en discuswerpen en nam drie maal deel aan de Olympische Spelen.

TOELICHTING LEERLIJNEN AFSTANDSLOPEN JEUGD



CHRISTOPHE ROOSEN

Inhoud

Als (mede-)auteur van leerlijnen afstandslopen licht ik deze graag toe. Waarom werd er voor deze leerlijnen geopteerd en hoe passen ze binnen het LTAD-principe?

Spreker

Christophe Roosen is trainer B (halve) fond, auteur en medeoprichter van Trenara. Hij is al bijna dertig jaar actief in de atletiek en geeft al meer dan vijftien jaar training binnen de atletiek en triatlon. Momenteel begeleidt hij een trainingsgroep van cadetten en scholieren.

Hij coachte onder meer Mieke Gorissen en legt zich toe op de vertaalslag van wetenschappelijke inzichten naar de praktijk van trainers en atleten. De fysieke leerlijn afstandslopen (jeugd) en het boek 'Slim trainen op je eigen (algo-)ritme' zijn daar een resultaat van. Via Trenara is hij partner van het Leuven Institute for Sport Science (LISS) van de KU Leuven. Binnen die samenwerking loopt een doctoraatsonderzoek naar het bepalen van fysiologische drempels aan de hand van wearable-data, waarvoor hij de praktijkbegeleiding verzorgt.

FYSIEKE LEERLIJN JEUGD (LENIGHEID)



DORA DE HASELEER

Inhoud

Lenigheid en mobiliteit ontwikkelen via speelse en doelgerichte bewegingsvormen.

- Kan/Ben: natuurlijke lenigheid via spel.
- Pup/Min: actieve mobiliteit en controle

Spreker

Ik ben Dora, 26 jaar, afgestudeerd als master in bewegingswetenschappen met een trainer A sprint/horden en atleet bij het nationale bobsleeteam. Ik heb tijdens mijn traject tot trainer A verschillende atleten begeleid en tijdens de vakantieperiodes stages gegeven aan onze beloftevolle cadetten en scholieren. Ik vind het fijn om mijn kennis vanuit mijn eigen ervaring als atleet en als coach door te geven aan andere mensen die ook gepassioneerd zijn door de sport.



FYSIEKE LEERLIJN JEUGD (COÖRDINATIE)



BEN WILLEM

Inhoud

Atletiek Vlaanderen werkte afgelopen jaren Groeipiste (Sportmodel) uit. In het kader hiervan werden fysieke leerlijnen opgesteld. Binnen deze sessie wordt gefocust hoe je 'coördinatie' als belangrijke basismotorische vaardigheid verwerkt binnen je trainingen voor de doelgroep van Kangoeroe t.e.m. Cadet! Zo starten we vanuit breedmotorisch bewegen naar specifiekere coördinatievormen.

Spreker

Mijn naam is Ben Willem, reeds enkele jaren actief als lesgever bij VTS en bijlesgever voor Atletiek Vlaanderen. Tijdens mijn opleiding ben ik als trainer actief geweest in verschillende sporten, hierdoor heb ik een brede kijk op de ontwikkeling van de atleet. Met veel enthousiasme deel ik graag mijn kennis met andere trainers



PROBLEMEN QUA HOUDING EN GEDRAG OP TRAINING BIJ JEUGD: TIPS EN TRICKS



PASCAL LEFEVER

Inhoud

Elke jeugdtrainer krijgt vroeg of laat te maken met uitdagend gedrag op training. Kinderen luisteren niet, zijn snel afgeleid of zoeken grenzen op. Maar waar komt dat gedrag vandaan? En hoe ga je er op een positieve en doeltreffende manier mee om?

In deze sessie bekijken we de mogelijke oorzaken van probleemgedrag en ontdek je hoe een positieve aanpak vaak het verschil maakt. Je krijgt praktische tips, herkenbare voorbeelden en bruikbare handvatten waarmee je als trainer met meer vertrouwen en rust op het trainingsveld staat.

Spreker

Onze spreker is docent aan de lerarenopleiding Secundair Onderwijs Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie van Odisee Hogeschool in Sint-Niklaas. Daarnaast is hij al jarenlang actief als atletiektrainer bij AVLO. Na ervaring met de onderbouw en middenbouw is hij momenteel werptrainer binnen de club. Hij combineert praktijkervaring met een sterke pedagogische achtergrond. Vandaag deelt hij graag zijn kennis en ervaring met trainers uit Vlaanderen.



ENERGIESYSTEMEN TIJDENS RUNNING: WAT GEBEURT ER IN MIJN LICHAAM?



KAREN VAN PROEYEN

Inhoud

Met deze sessie gaan we wat dieper in op de verschillende energiesystemen waaruit ons lichaam energie kan genereren tijdens het lopen. Tijdens een fysieke inspanning worden er sowieso verschillende energiesystemen door elkaar gebruikt. De verhoudingen onderling tussen deze verschillende systemen wordt door het type van training/race bepaald. In deze sessie overlopen we de verschillende energiesystemen en maken we deze duidelijk aan de hand van wat voorbeelden. Uiteraard wordt hierbij ook steeds de relatie met voeding toegelicht alsook de invloed van bepaalde voedingssupplementen.

Spreeker

Karen Van Proeyen is een bewegingswetenschapper en behaalde een doctoraat in het domein van de inspanningsfysiologie. Ze breidde haar kennis op vlak van beweging en training verder uit als postdoctoraal onderzoeker. Zelf is ze actief als loopster op nationaal niveau na een carrière in het basketbal en heeft ze veel ervaring in het begeleiden van lopers. Ze is projectmedewerker van Atletiek Vlaanderen om het trailrunnen in Vlaanderen uit te werken. Ze is momenteel ook actief als onderzoekscoördinator in het Departement Gezondheid en Wetenschap aan de AP Hogeschool en werkt als freelancer voor het sportvoedingsmerk Sanas.

HOE G-SPORTERS GELIJKWAARDIGE KANSSEN GEVEN BINNEN JE CLUB/TRAININGSGROEP?



MIEKE VAN THUYNE

Inhoud

Hoe ga je kwaliteitsvol aan de slag met een G-atleet? Je wil de atleet alle kansen bieden om zich te ontwikkelen binnen je club of trainingsgroep, maar weet niet goed hoe daaraan te beginnen? Waar hou je rekening mee? Welke ondersteuning kan G-sport Vlaanderen je bieden? Wat als de G-atleet topsportpotentieel heeft? Op deze en nog meer vragen krijg je antwoord tijdens deze workshop. Focus tijdens deze sessie ligt op atleten met een fysieke, visuele of licht verstandelijke beperking.

Spreker

Mieke Van Thuyne coacht G-atleten reeds sinds 2012 en werkt als ligatrainer voor G-Sport Vlaanderen sinds 2016. Zo coacht ze onder andere Peter Genyn en is ze al naar meerder Paralympische Spele geweest (bv. Rio, Tokio, Parijs, ...). Samen met Paula Vanhoovels heeft ze G-Atletiek op poten gezet in Vlaanderen.



UITWISSELINGSMOMENT TUSSEN CLUB-API'S / VERTROUWENSPERSONEN



JO VERCAUTEREN

Inhoud

Tijdens dit uitwisselingsmoment voor vertrouwenspersonen staat het uitwisselen van ervaringen en uitdagingen centraal: je bespreekt discreet een aantal concrete cases van grensoverschrijdend gedrag met collega-vertrouwenspersonen en leert hoe zij hiermee omgaan binnen hun club. Je krijgt ook de kans om eigen cases voor te leggen en feedback te vragen aan andere deelnemers over jouw aanpak. Samen passen we het handelingsprotocol toe op deze cases, bespreken we de manier van aanpakken, en zoeken we naar een oplossing voor uitdagingen.

Spreker

Dit uitwisselingsmoment wordt begeleid door Jo Vercauteren, extern vertrouwenspersoon van Atletiek Vlaanderen. Jo is recreatief actief bij TJAK en heeft jarenlange ervaring opgebouwd als vertrouwenspersoon van een internationaal bedrijf. Hij is tevens docent voor Sportieq.

TECHNIEKEN VOOR JURYLEDEN



KATHLEEN
VAN CAMP



KAREN
JEDEMA



FREDERIK
DESCHAMPS

Inhoud

Deze sessie bestaat uit drie delen met een doorschuifstelsel:

- De introductie van de Video Take-Off (VTO) heeft de jurering bij het verspringen objectiever gemaakt, maar zorgt ook voor nieuwe uitdagingen. Tijdens deze bijscholing leer je hoe je complexe videosituaties correct beoordeelt aan de hand van praktijkvoorbeelden en de WA-reglementen.
- We maken kort kennis met de verschillende vormen van valse startdetectie, de relevante WA-reglementen en de informatie die het Timetronics-systeem toont. Daarna oefenen we op het interpreteren van waveforms om de juiste beslissing te nemen.
- Tot slot bespreken we de schoencontrole: waarom en wanneer die gebeurt, hoe ze verloopt, welke materialen je nodig hebt en waar je de nodige informatie en formulieren vindt. Praktische oefeningen maken deel uit van de sessie.

Spreekers

Kathleen Van Camp, actief binnen de atletiek sinds 1977, eerst als atlete, daarna club-bestuur/secretaris, PCJ-, VCJ- en PC-lid en/of voorzitter, en ondertussen al 43 jaar jurylid. Is NAR en World Athletics Bronze Referee en geeft al jaren de basisopleiding en bijscholingen voor juryleden in West-Vlaanderen.

Karen Jedema (RAM) is actief atletiekjurylid (niveau 4 & WA Bronze Referee) en lid van de Vlaamse Commissie voor Juryleden (VCJ). Zij verzorgt voor de VCJ basisopleidingen en bijscholingen voor juryleden van elk niveau.

STRETCHOEFENINGEN IN DE PRAKTIJK



SANDRA STALS

Inhoud

Praktische kijk op de verschillende soorten stretchtechnieken. Welke stretchtechniek wanneer gebruiken en voorbeeldoefeningen.

Spreker

Ik ben Sandra Stals, kinesitherapeute van opleiding. Ik run mijn eigen praktijken in Oostduinkerke en Middelkerke. Verder ben ik trainster A halve fond/Fond en geef ik training aan enkele beloftevolle scholieren en hou ik mij bezig met begeleiding en preventieve screenings van sporters.

SCREENING EN BLESSUREPREVENTIE



ROBBE CAMPHENS

Inhoud

In deze sessie leer je hoe je met eenvoudige, praktische screeningstools vroege signalen van blessurerisico bij atleten kan herkennen. We bekijken de belangrijkste risicofactoren van veelvoorkomende sportblessures en hoe je trainingsbelasting hierop kan afstemmen. Aan de hand van praktische tests en oefeningen krijg je concrete tools om zelf blessurepreventie toe te passen.

Spreker

Als sportkinesitherapeut en fervent loopfanaat combineer ik mijn klinische achtergrond met een oprechte passie voor de loopsport. Ik ben bezeten door alles wat met blessures en lopen te maken heeft – van de biomechanica achter een klacht tot de opbouw van een blessurevrije trainingsweek. Zelf beoefen ik al 11 jaar atletiek, wat me niet alleen inzicht geeft in de sport, maar ook in wat lopers dagelijks ervaren. Die combinatie van praktijk, wetenschap en eigen ervaring vormt de rode draad in mijn professionele carrière.

FYSIEKE LEERLIJN JEUGD (SNELHEID)



BEN WILLEM

Inhoud

Atletiek Vlaanderen werkte afgelopen jaren Groeipiste (Sportmodel) uit. In het kader hiervan werden fysieke leerlijnen opgesteld. Binnen deze sessie wordt gefocust hoe je 'snelheid' als belangrijke basismotorische vaardigheid verwerkt binnen je trainingen voor de doelgroep van Kangoeroe t.e.m. Cadet! Zo komen spel- en oefenvormen aan bod voor reactiesnelheid, wendbaarheid, maximale snelheid etc.

Spreker

Mijn naam is Ben Willem, reeds enkele jaren actief als lesgever bij VTS en bijlesgever voor Atletiek Vlaanderen. Tijdens mijn opleiding ben ik als trainer actief geweest in verschillende sporten, hierdoor heb ik een brede kijk op de ontwikkeling van de atleet. Met veel enthousiasme deel ik graag mijn kennis met andere trainers

VAN SLINGEREN TOT DISCUSWERPEN: NIEUWE JEUGDDISCIPLINE BIJ BENJAMINS



HILDE MULS

Inhoud

Jonge atleten laten kennismaken met het discuswerpen via het aanleren van de slingerbeweging met aangepast materiaal.

Tijdens de sessie zal er aandacht gegeven worden hoe we de atleten al op jonge leeftijd een slingerbeweging kunnen aanleren.

Met aangepast materiaal en eenvoudige uitvoering zetten deze jonge atleten de eerste stappen tot het discuswerpen.

Spreker

Hilde Muls is 59 jaar en staat al jarenlang als jeugdtrainer en werptrainer op het veld bij AVT. Naast de club vind je haar ook geregeld terug als trainer bij de Tia Hellebaut Academie. Haar passie geeft ze sinds kort door aan nieuwe trainers als docente binnen de Vlaamse Trainersschool. Sinds kort is ze ook actief als voorzitter van de beleidscommissie jeugd.

GROEIPISTE ALS KOMPAS VOOR EEN STERK JEUGDBELEID



LIESL VAN BAREL

Inhoud

Hoe bouwen we aan een jeugdwerking waarin jonge atleten zich met plezier en op hun eigen tempo kunnen ontwikkelen? Tijdens deze infosessie maak je kennis met de Groeipiste, het ontwikkelingsmodel dat richting geeft aan het jeugdbeleid van Atletiek Vlaanderen. We bekijken welke fysieke, technische en mentale vaardigheden belangrijk zijn in de verschillende ontwikkelingsfases tot ongeveer 14 jaar. Daarbij staan onder meer brede motorische ontwikkeling, groei en maturiteit, motivatie, zelfvertrouwen en de rol van de trainer centraal. Je ontdekt hoe je de Groeipiste als praktisch kompas kunt gebruiken binnen de trainingen en het jeugdbeleid van je club.

Spreeker

Liesl Van Barel is verantwoordelijke voor het jeugdbeleid bij Atletiek Vlaanderen en werkte samen met o.a. de beleidscommissie jeugd rond de nieuwe wedstrijdconcepten bij Kan-Ben en Pup-Min.



POLSTOKSPRINGEN VOOR MEERKAMPERS. WHAT TO USE AND WHAT TO LOSE?



STEFFEN VANDERMEULEN

Inhoud

Polstokspringen is zonder twijfel een van de meest uitdagende disciplines binnen de meerkamp. In deze sessie bekijken we welke factoren echt het verschil maken en hoe je met beperkte trainingstijd maximaal rendement haalt. Omdat meerkampers ook nog negen andere disciplines moeten trainen, is het bijzonder moeilijk om het polstokspringen volledig te beheersen. Verwacht praktische tips, heldere inzichten en een visie op lange termijn voor meer vertrouwen op de aanloop.

Spreker

Steffen Vandermeulen is master in de Lichamelijke Opvoeding, Trainer A Polstokspringen en actief als federatiecoach binnen de atletiek voor polstokspringen. Naast jonge talenten zoals Kyani Joosten begeleid hij ook meerkampers waaronder Jente Hauttekeete die onder zijn begeleiding tot niveau 5m20 groeide. De voorbije 20 jaar bouwde hij via tal van internationale bijscholingen aan zijn internationaal kennisnetwerk. Met veel passie deelt hij deze inzichten met coaches van eigen bodem.