

VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

Opleidingsdag Atletiek

Sport Vlaanderen Gent

Zuiderlaan 13, Gent

14 oktober 2023



Allianz
MEMORIAL
Van Damme



Algemeen programma

- 9u00
 - Ontspannen natuurloop
 - Begeleide ontspannen natuurloop met mindfulrunprincipes
- 9u30
 - Aanmelding
- 10u00
 - Keuze Workshop 1
- 11u30
 - Keuze Workshop 2
- 12u30
 - Lunchpauze
- 13u30
 - Keuze Workshop 3
- 15u00
 - Keuze Workshop 4

Je kan zelf workshops kiezen (1 of meerdere) en dit mag uiteraard binnen verschillende domeinen (bv. Workshop 1 binnen Atletiek&Co en workshop 2 binnen Kids&Co).

Kleuren ontleed:

Atletiek & Co

Kids & Co

Running & Co

Jury

Clubbestuurders, API's, ...

G-atletiek / AMH



Algemene informatie

Deelnameprijs

€10/sessie voor leden van de trainersvereniging (VAT-lid)

€15/sessie voor leden van de Vlaamse Atletiekliga (VAL-lid) / leden van de Klim- en Bergsportfederatie

€25/sessie voor niet-leden van de Vlaamse Atletiekliga (niet VAL-lid)

Lunch: €15

Deelnameattest

Je krijgt na iedere bijscholing een deelname-attest. Deze kan je terugvinden op je MijnVTS-account. Nog geen account? Registreer je dan snel voor 14/10/2023 via [volgende link](#). Account aangemaakt na 14/10/2023 zullen geen attest ontvangen. De Juryleden ontvangen een deelnameattest via An Van Honsté (anhv@atletiek.be).

Inschrijven

Inschrijven kan [via volgend formulier](#) t.e.m. uiterlijk zondag 8 oktober 2023.

Gelieve alle sessies aan te duiden die je wenst te volgen, alsook of je wenst gebruik te maken van de lunch tijdens de middagpauze.

Extra

De sessies werden gecategoriseerd onder een luik van de federatie, maar kunnen overschrijdend zijn. Bekijk dus zeker ons volledige aanbod!

Vertrouwenspersonen

Volgende sessies zijn gratis voor vertrouwenspersonen:

- Sport met grenzen: het vlaggensysteem
- Aan de slag als vertrouwenspersoon binnen jouw club
- Casebespreking
- Moeilijke gesprekken voeren

Jury

Volgende sessies zijn gratis voor juryleden:

- Scheidsrechteropleiding deel 1 (énkel op uitnodiging) en deel 2

Juryleden betalen €10/sessie voor volgende specifieke jurytopics:

- Veiligheid, ethiek en respect op en rond de atletiekpiste
- Reglementering AMH-atleten
- Disciplines voor KAN en BEN - welke en waarom?*
- Organisatie van wedstrijden KAN-BEN*
- Wedstrijdvormen KAN-BEN in de praktijk*

Kidsjury

*Tijdens de Opleidingsdag Atletiek kan je drie opeenvolgende sessies volgen om de opleiding tot Kidsjurylid te voltooien. Personen die actief wensen op te treden als Kidsjurylid en hiervoor willen ingeschaald worden, dienen dit uitdrukkelijk aan te geven op het inschrijvingsformulier.

Kostprijs van de sessies is gezamenlijk €10 (bij inschaling). Het gaat om volgende sessies:

- Disciplines voor KAN en BEN - welke en waarom?
- Organisatie van wedstrijden KAN-BEN
- Wedstrijdvormen KAN-BEN in de praktijk

Deze sessies kunnen overigens ook apart gevolgd worden als bijscholingsmoment (aan normale tarieven).

Gratis sessies

Volgende sessies zijn gratis voor iedereen:

- Ontspannen natuurloop
- Begeleide ontspannen natuurloop met mindfulrunprincipes
- Brainstormsessie 'Hoe het trainerstekort in de clubs aanpakken?'
- AED gebruik bij kinderen
- AED gebruik bij volwassenen
- Sportverzekeringen
- Diversiteitswerking in de club
- Jeugdvisie en visie wedstrijden voor Pupillen en Miniemen

Overzicht sessies:

	TITEL	BEGELEIDER	DOELGROEP
9u00	Begeleiden ontspannen natuurloop met mindfulrunprincipes	Marleen Claeys	iedereen
	Ontspannen duurloop	KAA Gent begeleiders	iedereen

	TITEL	SPREKER	DOELGROEP
10u00 Keuze 1	Wat moet mijn atleet doen om geselecteerd te worden voor een internationaal kampioenschap?	Owen Malone	Competitietrainers
	Blessures aan de onderste ledematen binnen atletiek - hoe voorkomen en aanpakken?	Frederik Adriaensens	Competitietrainers, Running, Jeugdtrainers
	Ontwikkelingslijnen hoogspringen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 1	Isabel Poelmans	Jeugdtrainers
	Ontwikkelingslijnen hordenlopen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 1	Tom Du Pan	Jeugdtrainers
	Ontwikkelingslijnen discuswerpen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 1	Filip Eeckhout	Jeugdtrainers
	Disciplines voor KAN en BEN - welke en waarom?	Liesl Van Barel	Jeugdtrainers, Jury
	Scheidsrechteropleiding (deel 1): Coachen van een team	Frederik Deschamps en Nele Pierlet	Jury
	In 10 stappen starten met Mindfulrunnen	Marleen Claeys	Running
	Begeleiden van atleten met een verstandelijke beperking en met autisme	Annelies Van Geyte	G-atletiek/AMH, Jeugdtrainers
	Brainstormsessie 'Hoe het trainerstekort in de clubs aanpakken'?	Sietske Lenchant	Clubbestuurders, (Jeugd)coördinatoren, alle trainers
	Geef tieners een stem!	Paul Embrechts	(Competitie)trainers, Jeugdcoördinatoren, Vertrouwenspersonen, Clubbestuurders
	Sport met grenzen: het vlaggensysteem	André De Decker	Vertrouwenspersonen, Clubbestuurders, Jeugdcoördinatoren, alle trainers
	AED gebruiken bij kinderen	Frank Borremans	iedereen
Diversiteitswerking in de club	Thomas De Bock	Jeugdcoördinatoren, Clubbestuurders	
Twizzit (deel 1)	Medewerker Twizzit	Clubbestuurders	

	TITEL	SPREKER	DOELGROEP
11u30 Keuze 2	Simpele praktijktesten én waarvoor gebruiken? De impact van de menstruatiecyclus op het sporten Ontwikkelingslijnen hoogspringen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 2 Ontwikkelingslijnen hordenlopen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 2 Ontwikkelingslijnen discuswerpen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 2 Organisatie van wedstrijden KAN-BEN Casebespreking Scheidsrechteropleiding (deel 2): Hoe om te gaan met conflicten? Van joggen naar trailrunnen, berglopen en skyrunnen Twizzit (deel 2) AED gebruiken bij volwassenen Persoonlijk Ontwikkelingsplan van je atleet	Owen Malone Elke Bleyaert Isabel Poelmans Tom Du Pan Filip Eeckhout Liesl Van Barel Paula Vanhoovels Frederik Deschamps en Nele Pierlet Jürgen Anthoni Medewerker Twizzit Frank Borremans Mieke Van Thuyne	Competitietrainers Competitietrainers, Running Jeugdtrainers Jeugdtrainers Jeugdtrainers Jeugdtrainers, Jury Vertrouwenspersonen Jury Running Clubbestuurders Iedereen Competitietrainers

	TITEL	SPREKER	DOELGROEP
13u30 Keuze 3	IFAC Padova: Betoog van Stefano Giardi (hoogspringen) Orienteering: hoe begin ik er aan? Blood flow restriction training Jeugdvisie en visie wedstrijden voor Pupillen en Miniemen Mentale training voor jeugdathleten op het veld	Fernando Oliva Roland Van Loon Mathias Thoelen Liesl Van Barel Kim Semadeni	Competitietrainers Running Competitietrainers Jeugdtrainers, Jeugdcoördinatoren, Clubbestuurders Jeugdtrainers

	Wedstrijdvormen KAN-BEN in de praktijk Veiligheid, ethiek en respect op en rond de atletiekpiste Filosofie, een waardevolle ondersteuning voor langeafstandslopers - deel 1 Begeleiden van atleten met een fysieke of visuele handicap Sportverzekeringen Aan de slag als vertrouwenspersoon binnen jouw club AED gebruiken bij kinderen	Hilde Muls Frederik Deschamps en Paula Vanhoovels Hanna Vandenbussche Mieke Van Thuyne Bart Hannes André De Decker Frank Borremans	Jeugdtrainers, Jury Jury, Competitietrainers, Jeugdtrainers Running G-atletiek/AMH, Competitietrainers, Running Clubbestuurders Vertrouwenspersonen, Clubbestuurders Iedereen
--	--	--	---

	TITEL	SPREKER	DOELGROEP
15u00 Keuze 4	Ritmetraining voor korte en lange horden en circuittraining voor sprint/horden (IFAC Padova) Mentale training voor competitie atleten op het veld Multitask coördinatieoefeningen Het trainen van brede basismotorische vaardigheden en het belang ervan binnen de atletiekcontext Creatieve spelvormen in aanloop naar de wedstrijdvormen bij KAN-BEN Reglementering AMH-atleten Filosofie, een waardevolle ondersteuning voor langeafstandslopers - deel 2 Moeilijke gesprekken voeren AED gebruiken bij volwassenen	Patrick Himschoot Kim Semdeni Jens Van Bael Eline Coppens Koen den Tijn Mieke Van Thuyne Hanna Vandenbussche An De Kock Frank Borremans	Competitietrainers Competitietrainers Jeugdtrainers Jeugdtrainers Jeugdtrainers Jury, G-atletiek/AMH Running Iedereen Iedereen

Natuurlopen (9u):

TITEL	INHOUD	BEGELEIDER
Ontspannen begeleide natuurloop met mindfulrunprincipes	<p>De Opleidingsdag Atletiek kan je starten met een interessante natuurloop “In 10 stappen starten met Mindfulrunnen”. Tijdens deze sessie kan je technieken uitproberen die kaderen in het Mindfulrunnen.</p> <p>Een vervolgssessie kan gekozen worden bij de eerste workshop.</p>	<p>Marleen Claeys, experte in het mindfulrunnen en auteur van het boek “In 10 stappen starten met mindfulrunnen” is je begeleider.</p> <p>Gemotiveerde KAA Gent begeleiders vergezellen deze natuurloop mee.</p>
Ontspannen natuurloop	<p>Wil je liever een ontspannen natuurloop doen (9 à 10 km/u)? Dan kan je ook deelnemen aan de ontspannen duurloop waarbij we gedurende 30min het domein van de Blaarmeersen induiken.</p>	<p>Gemotiveerde KAA Gent begeleiders vergezellen je in deze ontspannen natuurloop!</p>

Na deze sessies kan je omkleden en douchen in de kleedkamers van de Topsportal.

Keuzes workshop 1 (10u):

TITEL	INHOUD	SPREKER	FOTO	DOELGROEP	
Wat moet mijn atleet doen om geselecteerd te worden voor een internationaal kampioenschap?	Recent zijn heel wat zaken veranderd binnen WA. In deze sessie haal ik aan hoe het puntensysteem van de World Rankings werkt, aan welke wedstrijden je atleet best kan deelnemen, hoe selectiecriteria tot stand komen en wat je atleet moet doen om dit te behalen etc. De sessie is een must voor trainers die een atleet naar een internationaal kampioenschap willen krijgen in de toekomst.	Owen Malone is als “Embedded scientist” voor de Vlaamse Atletiekliga verantwoordelijk voor de medisch-wetenschappelijke omkadering en metingen van atleten binnen de topsportwerking.		Competitietrainers	
Blessures aan de onderste ledematen binnen atletiek - hoe voorkomen en aanpakken?	Vanuit een overzicht van de meest voorkomende blessures aan het onderste lidmaat binnen atletiek, gaan we gericht per categorie bekijken wat we concreet op korte en lange termijn kunnen aanbieden om onze atleten doelgericht en langdurig blessurevrij proberen te krijgen. Welke do's and don'ts kunnen we implementeren in onze trainingen om sneller de brug tussen Rehab en Performance te kunnen maken. Deze sessie zal hybride doorgaan: een theoretisch kader zal afgewisseld worden met enkele oefeningen om zelf te kunnen ervaren hoe insturing het resultaat van een oefening kan beïnvloeden.	Het ondersteunen en verbeteren van atletische prestaties is één van de stokpaardjes van Frederik Adriaensens . Vanuit zijn ervaring binnen verschillende van onze topsportfederaties en BOIC, kijkt hij met een holistische bril naar blessures en prestatie-verbetering. Vanuit een gestructureerde athlete-centered approach is hij gespecialiseerd in het geperiodiseerd begeleiden van verschillende elite atleten binnen verschillende sporttakken. Daarnaast is hij tevens mede-eigenaar van REV-Training & Performance.		Competitietrainers Running Jeugdtrainers	

<p>Ontwikkelingslijnen hoogspringen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 1</p>	<p style="text-align: center;">DEEL 1</p> <p>Het afgelopen jaar werden er technische ontwikkelingslijnen per discipline opgesteld. Deze ontwikkelingslijnen geven weer hoe het leerproces binnen één discipline eruit ziet. Aan de hand van een uitgewerkt schema ontleden we fase per fase welke deelaspecten aangeleerd dienen te worden en met welke oefenstof je als trainer aan de slag kan gaan alsook waarmee je als trainer rekening dient te houden binnen het leerproces. Na het volgen van de bijscholing wordt er ook toegang geboden tot een E-learningmodule aan alle deelnemers waar heel wat informatie rond deze bijscholing te vinden zal zijn.</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Na een nipt verloren dorpsloop besloot Isabel Poelmans als 7-jarige om aan atletiek te doen en kwam ze terecht bij ACHL. Door een uitgebreide allround opleiding werd ze succesvol in de zevenkamp en behaalde ze verscheidene Belgische titels. Ongeveer 25 jaar geleden ging ze als jeugdtrainer aan de slag en specialiseerde ze zichzelf in de springnummers waar ze ook een Trainer B-diploma in behaalde. Momenteel geeft ze meermaals training per week aan verschillende getalenteerde atleten van alle leeftijden en engageert ze zich ook in de commissie van de Vlaamse Atletiektrainers.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Ontwikkelingslijnen hordenlopen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 1</p>		<p>Tom Du Pan is actief als talentcoach sprint/horden bij de Vlaamse Atletiekliga en als docent atletiek aan de UGent en VUB. Binnen de club van ACME neemt hij de rol van Sportief Coördinator op.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	

<p>Ontwikkelingslijnen discusswerpen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 1</p>	<p style="text-align: center;">DEEL 1</p> <p>Het afgelopen jaar werden er technische ontwikkelingslijnen per discipline opgesteld. Deze ontwikkelingslijnen geven weer hoe het leerproces binnen één discipline eruit ziet. Aan de hand van een uitgewerkt schema ontleden we fase per fase welke deelaspecten aangeleerd dienen te worden en met welke oefenstof je als trainer aan de slag kan gaan alsook waarmee je als trainer rekening dient te houden binnen het leerproces. Na het volgen van de bijscholing wordt er ook toegang geboden tot een E-learningmodule aan alle deelnemers waar heel wat informatie rond deze bijscholing te vinden zal zijn.</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Filip Eeckhout is als Trainer A actief bij Vlierzele Sportief waar hij een groep gemotiveerde kogelstoters en discusswerpers begeleid. Door zijn jarenlange ervaring als leerkracht en atleet, bezit hij zowel de nodige pedagogische als technische kennis om jonge werpers te begeleiden in het verleggen van hun grenzen. Hij begon zijn trainerscarrière bij de allerkleinste in 1997 (kan/ben) en groeide geleidelijk aan door naar een specialisatietrainer kogel/discus.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Disciplines voor KAN en BEN - welke en waarom?</p>	<p>Sinds 2020 is er een nieuwe wedstrijdvorm uitgerold voor Kangoeroes en Benjamins, in deze sessie worden de verschillende disciplines die in deze wedstrijden aan bod komen voorgesteld met het hoe en het waarom ervan. Deze sessie maakt deel uit van de 3-delige opleiding tot Kidsjurylid. Volg je deze 3 sessies dan kan je (vrijblijvend) ingeschaald worden tot Kidsjurylid. Uiteraard kan je de sessies ook los van elkaar volgen.</p>	<p>Liesl Van Barel is verantwoordelijke voor het jeugdbeleid bij de Vlaamse Atletiekliga en werkte samen met o.a. de beleidscommissie jeugd een nieuw wedstrijdconcept uit voor Kangoeroes en Benjamins.</p>		<p>Jeugdtrainers</p> <p>Jury</p>	

<p>Scheidsrechteropleiding (deel 1): Coachen van een team</p>	<p style="text-align: center;">DEEL 1</p> <p>Binnen dit blok reiken we een aantal handvaten aan en bekijken we valkuilen bij het coachen van een team.</p> <p><i>LET OP: deze sessie is enkel te volgen op uitnodiging vanuit de federatie.</i></p>	<p>Frederik Deschamps is naast voorzitter van het VCJ werkzaam aan de KU Leuven Kulak (Kortrijk) en is daar verantwoordelijk voor onderwijscommunicatie. Vooraleer hij die taak opnam was hij studieadviseur en volgde toen een opleiding coachende vaardigheden om de studenten nog beter te kunnen coachen.</p> <p>Nele Pierlet werkt als beleidsmedewerker en onderwijsloopbaanbegeleider aan Arteveldehogeschool in Gent, en gaf les in de verkorte lerarenopleiding. Naast het begeleiden van studenten, geeft zij vormingen rond onderwijsloopbaanbegeleiding, gesprekstechnieken en coachingsvaardigheden.</p>	 	<p style="text-align: center;">Jury</p>	
<p>In 10 stappen starten met Mindfulrunnen</p>	<p>Bij mindful running staat loopbeleving centraal. Het is de geest ontspannen tijdens de inspanning. Maar het is ook méér dan dat: het is bewuster en efficiënter lopen waardoor je meer rendement hebt van je loopessie. Hoe doe je dat concreet? Welke tips geef je aan jouw deelnemers? Kan iedereen er mee aan de slag? ...</p>	<p>Marleen Claeys is ingenieur van opleiding en heeft een passie voor trailrunning. Na een opleiding Mindful Run Instructeur en het helpen van enkele vrienden om efficiënter en meer ontspannen te lopen, startte ze met haar professionele onderneming Running Far. Marleen begeleidt binnen de Vlaamse Atletiekliga alle projecten die gericht zijn op het mindfulrunnen.</p>		<p style="text-align: center;">Running</p>	

<p>Begeleiden van atleten met een verstandelijke beperking en met autisme</p>	<p>Tijdens deze sessie bespreken we verschillende methodes om op een gepaste manier om te gaan met atleten met een verstandelijke beperking en/of autisme. Moeilijke situaties die je zelf al hebt meegemaakt kunnen tijdens deze sessie besproken worden.</p>	<p>Annelies Van Geyte is jeugdcoördinator bij AC Denderland. Ze is logopedist van opleiding en is werkzaam binnen het Buitengewoon Secundair Onderwijs waar ze werkt met leerlingen met autisme. Ze doet zelf al meer dan 20 jaar atletiek waarvan reeds 10 jaar als trainster.</p>		<p>G-atletiek / AMH Jeugdtrainers</p>	
<p>Brainstormsessie 'Hoe het trainerstekort in de clubs aanpakken'?</p>	<p>In de overgrote meerderheid van onze atletiekclubs is er een trainerstekort. Daarnaast merken we dat het steeds moeilijker wordt om vrijwilligers aan te trekken. Hoe pakken we dit aan? Bevindingen uit de clubbevraging in het voorjaar van 2023 zijn de basis van dit brainstormmoment. Ken jij good practices, heb jij enkele nuttige ideeën om als club/federatie aan de slag te gaan of wil je hier graag mee over brainstormen? Dan ben je zeker welkom tijdens deze sessie!</p>	<p>Sietske Lenchant werkt bij de federatie als verantwoordelijke voor opleidingen en bijscholingen voor trainers en neemt sinds kort ook de resultatenverwerking, ranglijsten en het VAT op zich. Daarnaast is ze ex-atleet en vindt je haar in de club ROBA terug als actief trainster van het meerkampteam én als lid van de training technische commissie.</p>		<p>Clubbestuurders (Jeugd)coördinatoren Alle trainers</p>	
<p>Geef tieners een stem!</p>	<p>Hoe geef jij tieners een stem? Want hoe ervaren zij de wereld? Je krijgt een korte introductie en een wegwijs naar goede voorbeelden en inspiratie. Na deze korte inleiding ga jij als deelnemer zelf aan de slag met het prachtige kaartspel. Zo ervaar je zelf hoe het spel gespeeld wordt. We sluiten af met tips en je krijgt het kaartspel mee naar huis. Na het volgen van deze sessie ben jij in staat om het spel te leiden in jouw club.</p>	<p>Paul Embrechts is Master L.O., trainer A en lesgever op sportschool Campos in Turnhout. Zijn jeugd bracht hij onder meer door bij ARAC. Als senior was hij succesvol in duatlon en triatlon. Met 'Tour de Kempen' bracht hij tijdens corona honderden mensen aan het lopen. Met 3 tienerdochters in huis en als sportpromotor van Sport Vlaanderen een ervaringsdeskundige van sport op alle niveaus.</p>		<p>(Competitie)trainers Jeugdcoördinatoren Jeugdtrainers Vertrouwenspersonen Clubbestuurders</p>	

<p>Sport met grenzen: het vlaggensysteem</p>	<p>Wat doe je als een trainer zijn sporters laat doortrainen met een blessure? Hoe reageer je als er zich pestgedrag voordoet binnen je sportgroep? Wat als een atleet een eetstoornis ontwikkelt door de vele opmerkingen van de coaches over zijn/haar gewicht? In deze vorming gaan we dieper in op de verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag. Via het grenswijssysteem maak je een ernstinschatting van een situatie aan de hand van zes criteria om vervolgens op een goede manier te reageren ten aanzien van het grensoverschrijdend gedrag.</p>	<p>André De Decker is lid van KAA Gent en heeft vanuit zijn professionele loopbaan ervaring als vertrouwenspersoon. Hij is lesgever voor het Centrum van Ethiek (ICES) in deze basisopleiding voor vertrouwenspersonen, clubbestuurders en trainers.</p>		<p>Vertrouwenspersonen Clubbestuurders Jeugdcoördinatoren Alle trainers</p>	
<p>AED gebruiken bij kinderen</p>	<p>Tijdens deze sessie leren we de cursisten hoe op te treden bij iemand die bewusteloos is en niet meer ademt. Dit omvat een kort onderzoek van het slachtoffer, het correct alarmeren van de 112, het opstarten van de hartmassage en het gebruik van een AED. Deze sessie bevat naast een korte theoretische uitleg vooral praktijk. Het doel dat we beogen is om de cursisten een goede basis te geven om te helpen tot de aankomst van de hulpdiensten.</p> <p>Maximum 12 deelnemers toegelaten.</p>	<p>Frank Borremans, verpleegkundige en docent aan de Erasmushogeschool Brussel, campus Jette. Ambulancier-verpleegkundige op 112-ziekenwagen als vrijwilliger bij het Rode Kruis Halle.</p>		<p>Iedereen</p>	

<p>Diversiteitswerking in de club</p>	<p>Meer en meer clubs zien in dat ze zich beter moeten richten naar een steeds diverser wordende maatschappij. Hoe kan je daar als club op inspelen? Wie zijn potentiële partners? Wat doen we al en waarin kunnen we ons nog versterken? ... Tijdens deze sessie wordt de vragenlijst met zelfscan toegelicht.</p> <p>Wim Poelmans gaat o.b.v. een good practice de diversiteitsapp toelichten.</p>	<p>Thomas De Bock is niet alleen een zeer goed marathonloper maar is ook onderzoeker “Diversiteit in de sportclub” bij UGent. In dat kader ontwikkelde hij een vragenlijst waarmee de club een zelfscan kan uitvoeren over haar werking gericht naar doelgroepen.</p> <p>Wim Poelmans is diversiteitsmedewerker bij Les Gazelles de Bruxelles.</p>		<p>Clubbestuurders Jeugdcoördinatoren</p>	
<p>Twizzit (deel 1)</p>	<p>DEEL 1</p> <p>Twizzit biedt een tool voor sportclubs met meer dan 30 functionaliteiten die je kan gebruiken om jouw organisatie te ondersteunen en die je helpt om taken eenvoudiger en efficiënter te beheren.</p> <p>Tijdens de eerste sessie worden de functionaliteiten uitgelegd.</p> <p>Tijdens de tweede sessie wordt verduidelijkt hoe FLAC, een club met meerdere onderafdelingen, de tool gebruikt om efficiënter haar werking te kunnen beheren.</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Een Medewerker van Twizzit komt ons de functionaliteiten van deze tool voorstellen.</p>		<p>Clubbestuurders</p>	

Keuzes workshop 2 (11u30):

TITEL	INHOUD	SPREKER	FOTO	DOELGROEP	
<p>Simpele praktijktesten én waarvoor gebruiken?</p>	<p>De laatste jaren is er veel onderzoek verricht naar de kracht-snelheidsrelatie en de relatie met vermogen. Ook weten we steeds meer over hoe we deze relatie kunnen optimaliseren via training om zo betere wedstrijdresultaten te behalen. In de sessie leggen we kort de principes uit en passen deze met enkele handige applicaties toe in testen voor krachttraining, sprongen en sprint. We staan ook stil bij de interpretatie van de resultaten en de wetenschappelijk onderbouwde trainingsinterventies die we daaraan kunnen koppelen.</p>	<p>Owen Malone is als “Embedded scientist” voor de Vlaamse Atletiekliga verantwoordelijk voor de medisch-wetenschappelijke omkadering en metingen van atleten binnen de topsportwerking.</p>		<p>Competitietrainers</p>	
<p>De impact van de menstruatiecyclus op het sporten.</p>	<p>Het is materie die we lang geleden op de middelbare school hebben geleerd: de menstruatiecyclus. Maar wat weten we daar nog van? En welke invloed heeft de menstruatiecyclus op onze vrouwelijke atleten? Eerst en vooral wil Elke benadrukken dat je geen wetenschapper hoeft te zijn om de menstruatiecyclus en je atleet beter te leren begrijpen. Wel vind Elke het belangrijk dat je leert hoe de vrouwelijke hormonen een invloed kunnen hebben op de atleten en hoe je deze specifieke kennis kan gaan inzetten om trainingen te gaan optimaliseren en je atleet beter te ondersteunen.</p>	<p>Elke Bleyaert is recreatief wielrenster, oprichtster van de damesfietsclub Les Femmes Flahutes in Leuven, co - auteur van het boek ‘Velo Vrouwen’ en de drijvende kracht achter The Women Peloton. Met haar bedrijf wil Elke en haar team vrouwen helpen groeien en sterker maken op en naast de fiets. Daarom heeft Elke zich ook o.a. verdiept in de cursus ‘Women are not small men’ van Dr. Stacy Sims. Je lichaam en hormonen beter leren kennen en begrijpen is belangrijk voor iedere vrouw die sport.</p>		<p>Competitietrainers Running</p>	

<p>Ontwikkelingslijnen hoogspringen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 2</p>	<p>DEEL 2 Zie Deel 1 (keuzemoment 1)</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Ontwikkelingslijnen hordelopen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 2</p>	<p>DEEL 2 Zie Deel 1 (keuzemoment 1)</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Ontwikkelingslijnen discuswerpen bij jeugd (PUP-CAD) - deel 2</p>	<p>DEEL 2 Zie Deel 1 (keuzemoment 1)</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Jeugdtrainers</p>	

<p>Organisatie van wedstrijden KAN-BEN</p>	<p>Organiseert je club een wedstrijd voor KAN-BEN of wil je club dit in de toekomst graag organiseren? Tijdens deze sessie overlopen we hoe je als organisator de verschillende standen opstelt en hoe je kan zorgen dat de wedstrijd vlot verloopt. Daarnaast bespreken we ook wat er als medewerker en jurylid van je wordt verwacht. Voor je denkt dat deze sessie niet nuttig is voor trainers, we zorgen dat de invulling ook voor deze doelgroep nuttig is en als trainer kan je een belangrijke rol spelen bij de organisatie van deze wedstrijdvorm. Deze sessie maakt deel uit van de 3-delige opleiding tot Kidsjurylid. Volg je deze 3 sessies dan kan je (vrijblijvend) ingeschaald worden tot Kidsjurylid. Uiteraard kan je de sessies ook los van elkaar volgen.</p>	<p>Liesl Van Barel is verantwoordelijke voor het jeugdbeleid bij de Vlaamse Atletiekliga en werkte samen met oa de beleidscommissie jeugd een nieuw wedstrijdconcept uit voor Kangoeroes en Benjamins.</p>		<p>Jeugdtrainers Jury</p>	
<p>Casebespreking</p>	<p>Tijdens deze sessie bespreken we concreet de aanpak van een aantal cases: wat doe je als je een melding ontvangt van grensoverschrijdend gedrag, met wie ga je in gesprek, wie wordt geïnformeerd en op welke manier, ... We behandelen zowel lichte feiten als zware cases. Deelnemers kunnen discreet zelf een case aanbrengen die besproken wordt.</p> <p>De sessie is uitsluitend voor vertrouwenspersonen.</p>	<p>Paula Vanhoovels is vertrouwenspersoon binnen de Vlaamse Atletiekliga, docent voor het Centrum van Ethiek en actief als aanspreekpunt integriteit in verschillende federaties. Ze heeft al een ruime ervaring met case behandeling.</p>		<p>Vertrouwens- personen</p>	


<p>Scheidsrechteropleiding (deel 2): Hoe om te gaan met conflicten?</p>	<p>Tijdens wedstrijden ervaren we soms wel eens conflicten met omstaanders, atleten of juryleden. Hoe pak je dit aan? Welke handvaten kan ik hiervoor gebruiken?</p>	<p>Frederik Deschamps is naast voorzitter van het VCJ werkzaam aan de KU Leuven Kulak (Kortrijk) en is daar verantwoordelijk voor onderwijscommunicatie. Vooraleer hij die taak opnam was hij studieadviseur en volgde toen een opleiding coachende vaardigheden om de studenten nog beter te kunnen coachen.</p> <p>Nele Pierlet werkt als beleidsmedewerker en onderwijsloopbaanbegeleider aan Arteveldehogeschool in Gent, en gaf les in de verkorte lerarenopleiding. Naast het begeleiden van studenten, geeft zij vormingen rond onderwijsloopbaanbegeleiding, gesprekstechnieken en coachingsvaardigheden.</p>	 	<p>Jury</p>	
<p>Van joggen naar trailrunnen, berglopen en skyrunnen</p>	<p>Tijdens deze sessie kadert Jürgen de verschillende disciplines (trailrunnen, ultralopen, skyrunnen), hun specifieke focus naar voorbereiding en training alsook de specifieke materiaalnoden. Daarnaast zullen, afhankelijk van de weersomstandigheden, ook wat praktische technieken gedemonstreerd worden en kunnen zij die dit wensen de oefeningen voor stijg- en daaltechnieken mee uitvoeren.</p> <p>Deze sessie verloopt in samenwerking met de Klim- en Bergsportfederatie.</p>	<p>Jürgen Anthoni is gebeten door de loopsport. Na kennismaking met de korte afstanden ging het al snel richting marathon en méér. Langer, hoger, steiler: dat is het motto. Ultralopen is een avontuur. Van een uitdagende meerdaagse looptocht doorheen de woestijn, een 100km uitdaging doorheen de Ardennen of een loopwedstrijd rond berg en dal in de Alpen: het zijn stuk voor stuk ervaringen die Jürgen graag met zijn publiek deelt.</p>		<p>Running</p>	

<p>Twizzit (deel 2)</p>	<p>DEEL 2</p> <p>Twizzit biedt een tool voor sportclubs met meer dan 30 functionaliteiten die je kan gebruiken om jouw organisatie te ondersteunen en die je helpt om taken eenvoudiger en efficiënter te beheren.</p> <p>Tijdens de eerste sessie worden de functionaliteiten uitgelegd.</p> <p>Tijdens de tweede sessie wordt verduidelijkt hoe FLAC, een club met meerdere onderafdelingen, de tool gebruikt om efficiënter haar werking te kunnen beheren.</p> <p><i>Deze sessie bestaat uit 2 delen én kan alleen gekoppeld gevolgd worden.</i></p>	<p>Een Medewerker van Twizzit komt ons de functionaliteiten van deze tool voorstellen.</p>		<p>Clubbestuurders</p>	
<p>AED gebruiken bij volwassenen</p>	<p>Tijdens deze sessie leren we de cursisten hoe op te treden bij iemand die bewusteloos is en niet meer ademt. Dit omvat een kort onderzoek van het slachtoffer, het correct alarmeren van de 112, het opstarten van de hartmassage en het gebruik van een AED. Deze sessie bevat naast een korte theoretische uitleg vooral praktisch. Het doel dat we beogen is om de cursisten een goede basis te geven om te helpen tot de aankomst van de hulpdiensten.</p> <p>Maximum 12 deelnemers toegelaten.</p>	<p>Frank Borremans, verpleegkundige en docent aan de Erasmushogeschool Brussel, campus Jette. Ambulancier-verpleegkundige op 112-ziekenwagen als vrijwilliger bij het Rode Kruis Halle.</p>		<p>Iedereen</p>	

<p>Persoonlijk ontwikkelingsplan van je atleet</p>	<p>Het POP van je atleten wordt gekaderd binnen het meerjaren-ontwikkelingsplan (MOP). Welke leerlijnen dienen naast de meest evidente (de sport-specifieke, voeding,...) ook een plaats te krijgen in het POP? Items zoals het ontwikkelen van karakter en zelfstandigheid, maar ook thema's zoals persoonlijke waarden en teamwaarden zullen aan bod komen.</p>	<p>Mieke Van Thuyne is Bachelor LO en Trainer A atletiek. Ze is professioneel federaal trainster G-atletiek en begeleidt voor G-sport Vlaanderen de Paralympische talentvolle jongeren en topatleten met een fysieke handicap.</p>	 A portrait photograph of Mieke Van Thuyne, a woman with short grey hair and black-rimmed glasses, smiling. She is wearing a white top. The photo is framed with a black border.	<p>Competitietrainers</p>	
--	---	---	---	---------------------------	--

Keuzes workshop 3 (13u30):

<p>IFAC Padova: Betoog van Stefano Giardi (hoogspringen).</p>	<p>Deze presentatie is gerelateerd aan het betoog van Stefano Giardi (coach van Elena Vallortigara, brons op de WK in Eugene 2022) gedurende de coaches conference van Padova-Italy 2022.</p> <p>Tijdens de presentatie geeft Fernando een overzicht van de fasen van het hoogspringen, de belangrijkste biomechanische termen die verband houden met de dynamiek van het hoogspringen en de KPI en algemene dynamiek voor het succes in het hoogspringen. Afsluiten doet hij met een samenvatting over recovery/herstel strategieën gebaseerd binnen dezelfde conference door Laurent Meuwly (Coach van Femke Bol en Lieke Klaver).</p>	<p>Fernando Oliva is Program Manager van de topsportwerking binnen de federatie. Daarnaast is hij ook head coach Meerkamp-Springen. Fernando begeleidt al jaren atleten op zeer hoog niveau (bv. Noor Vidts - 4de op de Olympische Spelen) en is zelf een ex-atleet.</p>		<p>Competitietrainers</p>	
<p>Orienteering: hoe begin ik er aan?</p>	<p>Tijdens deze sessie introduceren we je in de beginselen van het oriëntatielopen. Na een kort theoretisch stukje ga je aan de slag in het domein van de Blaarmeersen.</p>	<p>Roland Van Loon is een zeer ervaren Nederlandse oriëntatieloper die professioneel actief is bij Orienteering Vlaanderen.</p>		<p>Running</p>	

<p>Blood Flow restriction training</p>	<p>Blood Flow Restriction Training (BFRT) is momenteel wereldwijd een hot topic.</p> <p>Deze lezing is voor iedereen die de wetenschap achter BFR wil begrijpen en wil weten hoe het toegepast kan worden binnen de geblesseerde populatie of in functie van prestatieverbetering. Je zal leren een indicatie te herkennen, maar ook hoe je BFR evidence-based, veilig en objectief kan gaan toepassen in de revalidatie van jouw patiënten met musculoskeletale aandoeningen of met jouw atleten. Verschillende materialen zullen objectief toegelicht worden, waarna er een korte demonstratie volgt.</p>	<p>Mathias Thoelen heeft een Master Revalidatiewetenschappen & Kinesithérapie werkt als Belgische sportfysiotherapeut in Nederland bij Sportmedisch Centrum Anna TopSupport Eindhoven. Daarnaast is hij lid van The BFR Pros (USA) en werkt hij bij Bij Anna TopSupport.</p>		<p>Competitietrainers</p>	
<p>Jeugdvisie en visie wedstrijden voor Pupillen en Miniemen.</p>	<p>Het sportlandschap is voortdurend in verandering, er is veel vernieuwing en vele sporten moeten zich heruitvinden. Ook in de atletiek staan we voor grote uitdagingen: het vinden van vrijwilligers (trainers, bestuurders, juryleden, medewerkers algemeen) wordt steeds moeilijker. Sommige clubs moeten ledenstops invoeren, bij anderen zien ze dan weer veel minder leden dan vroeger. De bereidheid om (regelmatig) deel te nemen aan wedstrijden daalt en voor velen is atletiek gewoon een recreatieve bezigheid. Hoe spelen we als federatie in op deze problematiek? Wat is de visie over de jeugdwerking en voor wedstrijden in de toekomst?</p>	<p>Liesl Van Barel is verantwoordelijke voor het jeugdbeleid bij de Vlaamse Atletiekliga en werkte samen met oa de beleidscommissie jeugd een nieuw wedstrijdconcept uit voor Kangoeroes en Benjamins.</p>		<p>Jeugdtrainers Jeugdcoördinatoren Clubbestuurders</p>	

<p>Mentale training voor jeugdathleten op het veld.</p>	<p>Wat is het verschil tussen mentale vaardigheden en mentale technieken? Welke mentale technieken en vaardigheden leer je jouw jeugdsporters best aan en hoe doe je dat dan op een eenvoudige manier? Vanuit een mentale ontwikkelingslijn krijg je op al deze vragen een antwoord met praktische handvatten erbovenop.</p>	<p>Als gepassioneerd skiër en karateka heeft Kim Semadeni een grote liefde voor sport. Hij studeerde Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen aan KU Leuven. Daarbovenop behaalde hij een Europese Master in Sport- en Bewegingspsychologie. Op het professionele sportterrein is hij lector Bewegingsrecreatie aan de Karel de Grote Hogeschool. Daar is hij verantwoordelijk voor alle vakken die met gezondheid, training en coaching te maken hebben. Met Frogsleap, zijn eigen zaak, helpt hij mensen, sporters en atleten om hun persoonlijke sprong te wagen.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Wedstrijdvormen KAN-BEN in de praktijk</p>	<p>In deze praktijkgerichte workshop demonstreren we de verschillende disciplines voor KAN-BEN, die je zelf ook kan uitproberen. De verschillen in technieken tussen beide leeftijdsgroepen wordt in praktijk aangetoond en er worden tips gegeven hoe je de disciplines kan aanleren en hoe je ze kan beoordelen (in functie van medewerker/jurylid op wedstrijden). Deze sessie maakt deel uit van de 3-delige opleiding tot Kidsjurylid. Volg je deze 3 sessies dan kan je (vrijblijvend) ingeschaald worden tot Kidsjurylid. Uiteraard kan je de sessies ook los van elkaar volgen.</p>	<p>Hilde Muls is 58 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. Deze sessie rond de wedstrijdvormen bij Kangoeroes en Benjamins is haar niet onbekend aangezien ze zelf van kortbij, als lid van de beleidscommissie jeugd, heeft geholpen bij dit wedstrijdformat.</p>		<p>Jeugdtrainers</p> <p>Jury</p>	



<p>Veiligheid, ethiek en respect op en rond de atletiekpiste.</p>	<p>Tijdens deze sessie bespreken we organisatorische en ethische aspecten die we kunnen toepassen om een wedstrijd op alle vlakken veiliger te laten verlopen.</p>	<p>Frederik Deschamps is naast voorzitter van het VCJ werkzaam aan de KU Leuven Kulak (Kortrijk) en is daar verantwoordelijk voor onderwijscommunicatie. Vooraleer hij die taak opnam was hij studieadviseur en volgde toen een opleiding coachende vaardigheden om de studenten nog beter te kunnen coachen.</p> <p>Paula Vanhoovels is coördinator ethiek en vertrouwenspersoon bij de Vlaamse Atletiekliga. Als Master LO volgde ze verschillende opleidingen bij het Centrum voor Ethiek en fungeert ze inmiddels als docent voor aanspreekpunten integriteit.</p>	 	<p>Jury</p> <p>Competitietrainers</p> <p>Jeugdtrainers</p>	  
<p>Filosofie, een waardevolle ondersteuning voor langeafstandslopers - deel 1</p>	<p>DEEL 1: In de topsportwereld draait het niet alleen om meetbare prestaties die nauwkeurig voorspeld worden door een team van coaches en experts. Elke individuele atleet heeft zijn of haar eigen wedstrijdervaringen, gevoed door persoonlijke betekenissen en anekdotes. In mijn workshop benaderen we het afstandslopen vanuit een filosofisch perspectief. We staan stil bij enkele concrete ervaringen (faalangst, prestatiedruk, winnen en opgeven) die we verbinden met filosofische thema's zoals verbeelding, emoties, vrijheid en kwetsbaarheid.</p> <p><i>Kan enkel gekoppeld gevolgd worden met DEEL 2.</i></p>	<p>Hanna Vandebussche is top-marathonloopster én filosofe. Tijdens deze sessie behandelt ze vanuit de wetenschap én vanuit de persoonlijke ervaringen het belang van het mentaal welzijn voor een sporter.</p>		<p>Running</p>	

<p>Begeleiden van atleten met een fysieke of visuele handicap.</p>	<p>Tijdens deze sessie verduidelijkt Mieke welke soorten atleten er zijn met een fysieke en visuele handicap en hoe de trainingen naar hun noden kunnen aangepast worden. Waarin verschillen de trainingen? Is de interpretatie van trainingsgegevens dezelfde? Kunnen atleten met een handicap samen trainen met valide atleten? Deze en meer vragen komen aan bod tijdens deze sessie.</p>	<p>Mieke Van Thuyne is Bachelor LO en beoefende lange tijd atletiek waarbij werpnummers haar specialiteit waren. Toch volgde ze de Trainersopleidingen tot het hoogste niveau binnen de sprint omdat ze zo meer inzichten kon verwerven gericht naar haar doelgroep: atleten met een handicap. Sedert enkele jaren is Mieke actief als federaal trainster G-atletiek bij G-sport Vlaanderen en begeleidt ze er de Paralympische atleten én de getalenteerde jongeren.</p>		<p>G-atletiek / AMH Competitietrainers Running</p>	
<p>Sportverzekeringen</p>	<p>De Vlaamse Atletiekliga overkoepelt meer dan 85 clubs. Deze kunnen onderling sterk verschillen. Elke club heeft bijgevolg zijn eigen verzekeringsbehoeften.</p> <p>Het doel van de voordracht is een duidelijk overzicht te bezorgen van de verzekeringen die automatisch van toepassing zijn en op welke bijkomend kan worden ingeschreven. Daarnaast overlopen we de risico's waarvoor de clubs zelf een polis moet of kan afsluiten.</p> <p>We omschrijven wat verzekerd is, maar nog belangrijker wat niet automatisch verzekerd is. Heb je vragen? Dit is hét moment om ze te stellen!</p>	<p>Bart Hannes is het aanspreekpunt voor de federatie wat betreft Sportverzekeringen bij Ethias. Hij behaalde zijn diploma eerder binnen de Master Toegepaste Economische Wetenschappen.</p>		<p>Clubbestuurders</p>	

<p>Aan de slag als vertrouwenspersoon binnen jouw club.</p>	<p>Incidenten van grensoverschrijdend gedrag kunnen de werking van een sportclub op zijn kop zetten. Een laagdrempelig aanspreekpunt, goede eerste opvang en vlotte doorverwijzing zijn cruciaal om incidenten op een gestructureerde manier aan te pakken met respect voor de melder en alle betrokkenen. In deze vorming krijg je info en tools aangereikt om jouw rol als vertrouwenspersoon in de club op te nemen.</p>	<p>André De Decker is lid van KAA Gent en heeft vanuit zijn professionele loopbaan ervaring als vertrouwenspersoon. Hij is lesgever voor het Centrum van Ethiek (ICES) in deze basisopleiding voor vertrouwenspersonen.</p>		<p>Vertrouwens- personen Clubbestuurders</p>	
<p>AED gebruiken bij kinderen</p>	<p>Tijdens deze sessie leren we de cursisten hoe op te treden bij iemand die bewusteloos is en niet meer ademt. Dit omvat een kort onderzoek van het slachtoffer, het correct alarmeren van de 112, het opstarten van de hartmassage en het gebruik van een AED. Deze sessie bevat naast een korte theoretische uitleg vooral praktijk. Het doel dat we beogen is om de cursisten een goede basis te geven om te helpen tot de aankomst van de hulpdiensten.</p> <p>Maximum 12 deelnemers toegelaten.</p>	<p>Frank Borremans, verpleegkundige en docent aan de Erasmushogeschool Brussel, campus Jette. Ambulancier-verpleegkundige op 112-ziekenwagen als vrijwilliger bij het Rode Kruis Halle.</p>		<p>Iedereen</p>	


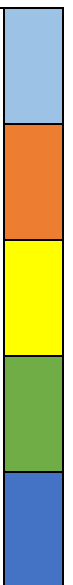
Keuzes workshop 4 (15u):

<p>Ritmetraining voor korte en lange horden en circuittraining voor sprint/horden (IFAC Padova).</p>	<p>Startblok- en acceleratietraining is uiteraard een belangrijk item (vooral voor korte horden) maar in deze topic wordt het accent gelegd op trainingvormen ifv ritme voor korte horden (frequentie, onderbroken 3-pas, supramaximaal,...) en lange horden(4-pas tot 13-pas,...). Er wordt afgesloten met een circuit toepasbaar in voorbereiding van sprinters en hordenlopers.</p>	<p>Patrick Himschoot is in het verleden steeds werkzaam geweest binnen de topsportschool als sprint/horden coach en is in de huidige topsportwerking de federatiecoach horden van de Vlaamse Atletiekliga. Hij werd zelf Belgisch kampioen in 1978 op de 400mH. Als topcoach heeft hij reeds 6 Olympiërs gecoacht en tal van topatleten die WK's en EK's behaalden van U20 t.e.m. de ultieme top.</p>		<p>Competitietrainers</p>	
<p>Mentale training voor competitie atleten op het veld.</p>	<p>Hoe kan je eenvoudig 'pressure training' inbouwen tijdens de atletiektraining om aan mentale vaardigheden zoals weerbaarheid en veerkracht te werken? Welke mentale trainingstechnieken kan je hiervoor toepassen? op die vragen krijg je een antwoord in deze praktische workshop waarbij wetenschappelijke kaders, denken en doen met elkaar afgewisseld worden.</p>	<p>Als gepassioneerd skiër en karateka heeft Kim Semadeni een grote liefde voor sport. Hij studeerde Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen aan KU Leuven Daarbovenop behaalde hij een Europese Master in Sport- en Bewegingspsychologie. Op het professionele sportterrein is hij lector Bewegingsrecreatie aan de Karel de Grote Hogeschool. Daar is hij verantwoordelijk voor alle vakken die met gezondheid, training en coaching te maken hebben. Met Frogslap, zijn eigen zaak, helpt hij mensen, sporters en atleten om hun persoonlijke sprong te wagen.</p>		<p>Competitietrainers</p>	

<p>Multitask coördinatieoefeningen</p>	<p>Deze sessie zal inspelen op het belang van coördinatie training op jonge leeftijd. De leeftijdsfase van 6 t.e.m. 12 jaar is de gouden periode voor de motorische ontwikkeling. Kinderen leren en ontwikkelen in deze fase het snelst en daarom is het belangrijk dat ze breed motorisch getraind worden. Hiermee ontwikkelen ze een brede basis, die ze later kunnen aanspreken om atletiekspecifieke technische vaardigheden te ontwikkelen. Maar ook tijdens de adolescentie en zelfs later mag het nut van coördinatie training niet onderschat worden, zeker gezien de technisch complexe aard van de verschillende atletiekdisciplines. Deze praktische sessie bevat heel wat oefenstof met betrekking tot multitasking, coördinatie en de algemene ontwikkeling van de jonge atleet.</p>	<p>Ik ben Jens Van Bael, 23 jaar en ik studeerde in 2023 af aan de KU Leuven als Educatieve master in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen. Ik heb vanaf 6-jarige leeftijd aan atletiek gedaan en ben me vanaf cadet gaan specialiseren in de meerkamp. Binnen mijn opleiding heb ik vervolgens ook mijn trainer-A diploma meerkamp behaald. Opvoeding in het algemeen en meer specifiek de begeleiding van atleten behoren tot mijn interessesfeer en ik bracht dit de afgelopen jaren reeds in praktijk tijdens atletiek- en sportkampen die ik begeleid heb.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Het trainen van brede basismotorische vaardigheden en het belang ervan binnen de atletiekcontext.</p>	<p>Het is van cruciaal belang om in te zetten op brede motorische ontwikkeling bij jonge kinderen om diverse redenen. Eerst en vooral ontplooiën kinderen op die manier hun fundamentele motorische vaardigheden, die als bouwstenen dienen om later sportspecifiek te trainen alsook om voldoende fysiek actief te kunnen zijn en blijven. Wil je weten wat motorische competentie precies inhoudt en hoe je dit als coach kan optimaliseren bij de (sportende) kinderen? Wil je meer weten over het belang van veelzijdig bewegen en hoe je hier als coach op kan inzetten? Dan is deze sessie zeker iets voor jou.</p>	<p>Eline Coppens behaalde in 2021 haar doctoraat in de motorische ontwikkeling. Sinds januari 2022 is ze aan de slag als post doctoraal medewerker aan de UGent in de vakgroep bewegings- en sportwetenschappen. Daarnaast is ze actief bij het team adviesverlening van de Vlaamse Trainersschool. Eline was jarenlang actief als wedstrijd gymnaste en coach.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	

<p>Creatieve spelvormen in aanloop naar de wedstrijdvormen bij KAN-BEN</p>	<p>Tijdens deze sessie zullen aan de hand van beeldopnames en spelfiches, spelvormen uitgelegd worden die betrekking hebben op de verschillende disciplines die aangeboden worden in het pakket van outdoor pistewedstrijden voor de categorieën kangoeroes en benjamins. De spelvormen zijn zo opgesteld dat de atleten op een impliciete wijze bepaalde sporttechnische vaardigheden aanleren die nuttig zijn in hun verdere ontwikkeling bij de specifieke disciplines. De voorgestelde spelvormen zullen een aanvulling zijn op de spelvormen die reeds aangeboden worden in de VTS-opleidingen.</p>	<p>Toen zoonlief zijn eerste stapjes zette bij atletiekvereniging STAX rolde Koen den Tijn zelf ook een drietal jaren geleden in het atletiekmilieu. Zoals bij vele andere sportverenigingen was de krapte op de trainersmarkt ook bij STAX groot waardoor hij zich engageerde om als jeugdtrainer aan de slag te gaan. Tijdens de opleiding initiator atletiek werd zijn interesse gewekt in het opstellen van spelfiches. Door het aanleggen van een "databank" met spelfiches en deze te delen binnen zijn club ontstond de opportuniteit een naslagwerk aan te bieden voor hun huidig trainerskorps en trachten ze de drempel voor nieuwe trainers te verlagen met het oog op het engagement als jeugdtrainer aan te gaan.</p>		<p>Jeugdtrainers</p>	
<p>Reglementering AMH-atleten</p>	<p>Tijdens deze sessie geeft Mieke een overzicht van de reglementen voor atleten met een handicap en in het bijzonder de afwijkingen tussen WA- en WPA-reglementen voor specifieke doelgroepen.</p>	<p>Mieke Van Thuyne is Bachelor LO en is sedert enkele jaren actief als federaal trainster G-atletiek bij G-sport Vlaanderen. In die hoedanigheid is ze aanwezig bij alle belangrijke Paralympische kampioenschappen en volgt ze ook alle specifieke reglementen op.</p>		<p>Jury G-Atletiek / AMH</p>	

<p>Filosofie, een waardevolle ondersteuning voor langeafstandslopers - deel 2</p>	<p>DEEL 2</p> <p>Zie Deel 1 voor meer informatie.</p> <p><i>Kan enkel gekoppeld gevolgd worden met DEEL 1.</i></p>			<p>Running</p>	
<p>Moeilijke gesprekken voeren.</p>	<p>Als vertrouwenspersoon, trainer, jurylid of sportclubbestuurder moet je af en toe eens een gesprek voeren waarbij je je niet zo comfortabel voelt: een gesprek met ouders over hun kind dat zich niet goed gedraagt tijdens de trainingen/wedstrijden, een gesprek met een trainer die de waarden en normen van de club niet respecteert of een gesprek met een medebestuurder die nooit meehelpt tijdens clubevenementen.</p> <p>Hoe pak je zo'n gesprekken best aan en welke handvaten zijn er die jou kunnen helpen om dit gesprek op een correcte én begripvolle manier te voeren?</p> <p>Tijdens deze sessie gaat An De Kock hier dieper op in en reiken we je heel wat tips aan die je in de clubpraktijk kan toepassen.</p>	<p>An De Kock is beleidsmedewerker en club- en federatieondersteuner voor cases van integriteit bij het Centrum voor Ethiek in de Sport (ICES)</p>		<p>Voor iedereen</p>	

<p>AED gebruiken bij volwassenen</p>	<p>Tijdens deze sessie leren we de cursisten hoe op te treden bij iemand die bewusteloos is en niet meer ademt. Dit omvat een kort onderzoek van het slachtoffer, het correct alarmeren van de 112, het opstarten van de hartmassage en het gebruik van een AED. Deze sessie bevat naast een korte theoretische uitleg vooral praktijk. Het doel dat we beogen is om de cursisten een goede basis te geven om te helpen tot de aankomst van de hulpdiensten.</p> <p>Maximum 12 deelnemers toegelaten.</p>	<p>Frank Borremans, verpleegkundige en docent aan de Erasmushogeschool Brussel, campus Jette. Ambulancier-verpleegkundige op 112-ziekenwagens als vrijwilliger bij het Rode Kruis Halle.</p>		<p>Voor iedereen</p>	
--------------------------------------	---	---	---	----------------------	---