

START 2 COACH (Veiligheid)

13/4/2023

- **Lesmateriaal:** VTS Connect – zie volgende slide
- **Examen:** theorie-examen
- **Quotering:** VTS Connect, medewerking, T examen



Leerstof

Start 2 Coach

Learning gestart 15.12.2021 08:00 tot 16.12.2050 08:00



Leerplan

De verschillende E-learningonderdelen van Start 2 Coach-module.

Cursisten?

In het leerplan krijg je te zien wat cursisten te zien na dat ze inschreven in hun profiel nadat ze inschreven in de Start 2 Coach-module. *via het leepad een logische volgorde van de onderdelen te doorlopen. Je kan op de knoppen stoppen en weer verdergaan met de volgende onderdelen. Je kan ze ook herbekeken. Een onderdeel doorlopen hebt, wordt aangegeven met een groene vink.*

In de module vinden de cursisten tot slot de volgende onderdelen: infographics, gebundelde infographics, de puzzel van het didactisch model, de voorbereidingsformulier en de 'Hoe blessures voorkomen'.

Extra's voor jou als docent?

In de bibliotheek didactische tools en achtergrondinformatie. *den krijgen cursisten niet te zien in*

Leerplan

Alle uitvouwen



Inleidende quiz

1

Introductie Start 2 Coach

3

Bouwsteen Trainer

Kom meer te weten over hoe je kan motiveren, hoe je zorgt voor een veilig sportklimaat en de voorbeeldfunctie die je vervult als trainer.

Inleiding

2

Motiveren

2

Veiligheid

Binnen dit onderdeel bespreken we de verschillende aspecten van een veilig sportklimaat. Het onderdeel 'Wat als het foutloopt?' werd opgesteld door het Rode Kruis Vlaanderen, in opdracht van Sport Vlaanderen en Gezond sporten Vlaanderen. Voor het onderdeel 'Omgaan met discriminerend en grensoverschrijdend gedrag' werkten we onder andere samen met ICES.



Bouwsteen Trainer: Hoe blessures voorkomen?



Bouwsteen Trainer: wat als het foutloopt?



Bouwsteen Trainer: Veiligheid: omgaan met discriminerend en...



Kennismaking

- ▶ Noteer jouw naam, discipline en aantal jaar actief als waterski-trainer & hang je post-it op de plek die je verkiest.
- ▶ Noteer op een papier een vraag waar je vandaag een antwoord op wilt!



Maak 2 groepen

- ▶ Vertel waar jij jouw post-it hebt gehangen + waarom!
- ▶ 2'/persoon: stel vragen, tóón interesse!
- ▶ 1 is voorzitter, 1 noteert, 1 is time-manager...

- ▶ 8:00

VERWACHTE COMPETENTIES

- ▮ Formuleer met je groep:
 - ▮ Waarom ben je hier?
 - ▮ Wat wil je vandaag leren.
 - ▮ Wat verwacht je van ons/mij?

DEEL 1

BLESSURES



Noteer voor jullie samen:

- a. Werd je als sporter of trainer al geconfronteerd met een sportblessure? Zoja, welke?
- b. Ging het om een plotse of een geleidelijke sportblessure?
- c. Wat was de oorzaak?
- d. Welke gevolgen bracht deze blessure met zich mee?

Noteer jullie antwoorden!

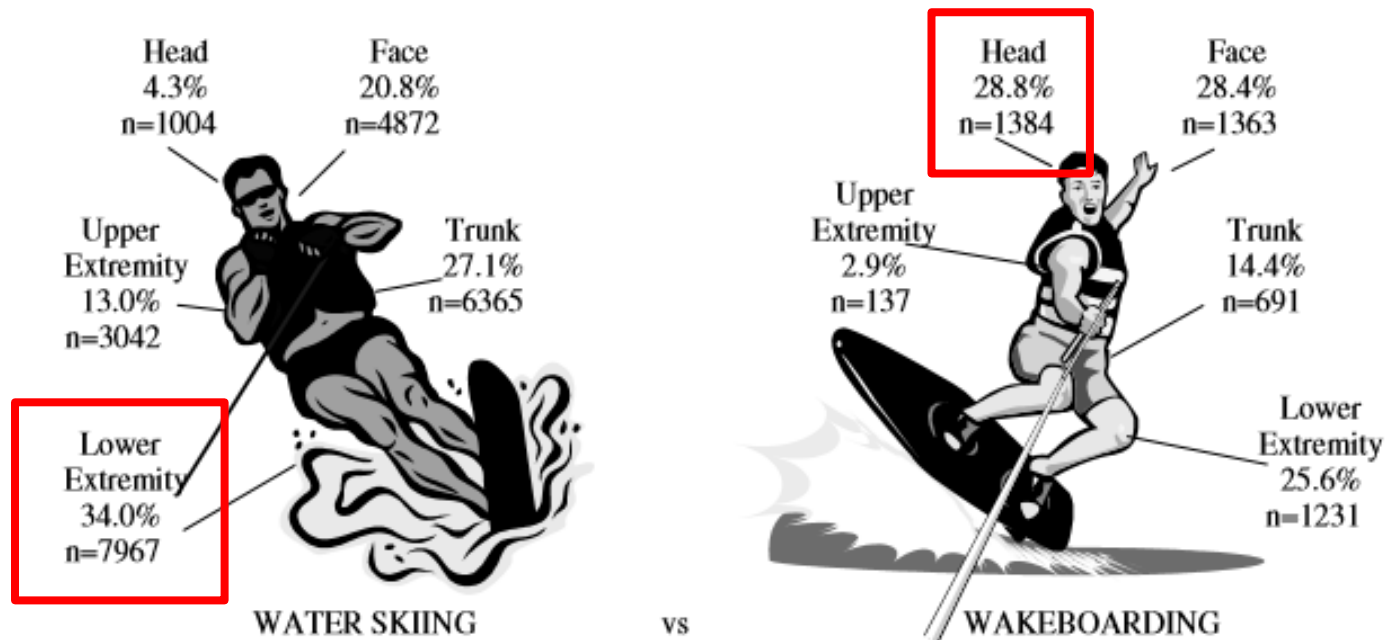


Aantal letsels bij waterskiërs?

- ▶ Geen algemeen cijfer gekend omtrent aantal letsels/1000 sporturen (*Hostetler et al., 2005*)
- ▶ GESLACHT:
 - ▶ Uit onderzoek: meer mannen (72,2%) dan vrouwen geblesseerd zijn bij het waterskiën, 86,1% van de geblesseerde wakeboarders zijn mannen (*Hostetler et al., 2005*)
 - ▶ Uit Vlaamse verzekeringsdata WSV 2009-2016: meer mannen (69%) dan vrouwen (31%)
- ▶ LEEFTIJD:
 - ▶ Uit onderzoek: **20-24 jaar** en 40-44 jaar bij waterskiërs en 15-19 jaar bij wakeboarders (*Hostetler et al., 2005*)



Lichaamslocaties bij waterski?



Geblesseerde lichaamsdelen bij waterski en wakeboarden. Data van the National Electronic Injury Surveillance System, 2001-2003. Uit Hostetler et al., 2005.



Lichaamslocaties bij waterski?

Verzekeringdata WSV 2009-2016:

Hoofdregio	56	19%
hoofd	23	8%
oog	8	3%
oor	5	2%
tand	5	2%
kaak	2	1%
neus	5	2%
nek	8	3%

Romp - rug	60	21%
schouder	21	7%
borst	7	2%
rib	10	3%
rug	17	6%
bekken	1	0%
buik	4	1%

Armen - handen	37	13%
onderarm	5	2%
bovenarm	5	2%
elleboog	7	2%
pols	7	2%
hand	1	0%
vinger	12	4%

Benen - voeten	105	36%
bovenbeen	13	5%
onderbeen	16	6%
bil	1	0%
knie	36	13%
voet	12	4%
enkel	22	8%
teen	5	2%

ongekend	30	10%
----------	----	-----



Aard van blessures waterski?

	Waterskiën	Wakeboarden
Open wonde	17,1%	31,1%
Kneuzing of schaafwond	17,1%	5,9%
Breuk	9,0%	15,0%
Verrekking of verstuiking	36,3%	18,4%
Traumatische hersenschade	2,4%	12,5%
Overige	18,5%	17,1%

55,7% zijn
aan
onderste
ledematen

59,6% zijn
aan het
gezicht

Totaal aantal kwetsuren (meerdere per aangifte)	297	100%
bloeding	10	3%
brandwonde	1	0%
breuk	45	15%
drukpijn	4	1%
hersenschudding	7	2%
klaplong	1	0%
kneuzing	58	20%
kraakbeen	3	1%
luxatie	9	3%
ongekend	33	11%
ontsteking	11	4%
pletting	3	1%
schaafwonde	6	2%
scheur	50	17%
snijwonde	17	6%
tandschade	2	1%
verdraaiing	4	1%
verrekking	8	3%
verrekking band	1	0%
verstuiking	14	5%



Welke omstandigheden?

- De hoge versnelling tot 56 km/h (35 mph)
- Gebrek aan beschermend materiaal
- Obstakels op het water zoals treklijnen
- Boot propellers
- Andere skiërs



Oorzaken sportblessures?

Persoonsgebonden risicofactoren:



Opdracht

Opdat je als trainer beter zicht zou krijgen op de persoonsgebonden factoren, gaan we eerst bij onszelf kijken wat onze persoonsgebonden risicofactoren zijn. Op basis van deze analyse kunnen we bepalen met welke factoren we extra rekening moeten houden en/of aan welke blessurepreventiestrategieën (die aan bod komen in Deel 2 van de cursustekst) we extra aandacht moeten besteden.

Mentaliteit en leefwijze

Mentale ingesteldheid: Hoe ga je om met stress?

Persoonlijke lichaamsverzorging: Wat zijn persoonlijke factoren die bijzondere aandacht vragen?

Voeding: Wat zijn je voedingsgewoonten bij het sporten?

- Voor het sporten
- Tijdens het sporten
- Na het sporten

Drinken: Wat en wanneer drink je tijdens het sporten?

Gebruik je voedingssupplementen?

Gebruik je bij het sporten volgende middelen: alcohol, koffie, tabak, drugs?

- Voor het sporten
- Tijdens het sporten
- Na het sporten



Oorzaken sportblessures?

Omgevingsgebonden risicofactoren:



Opdracht

In welke mate is jouw sport(tak) een uitlokkende factor voor blessures?

- a) Op vlak van sportbelasting

- b) Op vlak van sportmateriaal

- c) Op vlak van accommodatie

- d) Op vlak van klimatologische factoren

- e) Andere factoren?



Gevolgen sportblessures?

- Lichamelijk
- Sociaal
- Financieel

Sportblessurepreventie

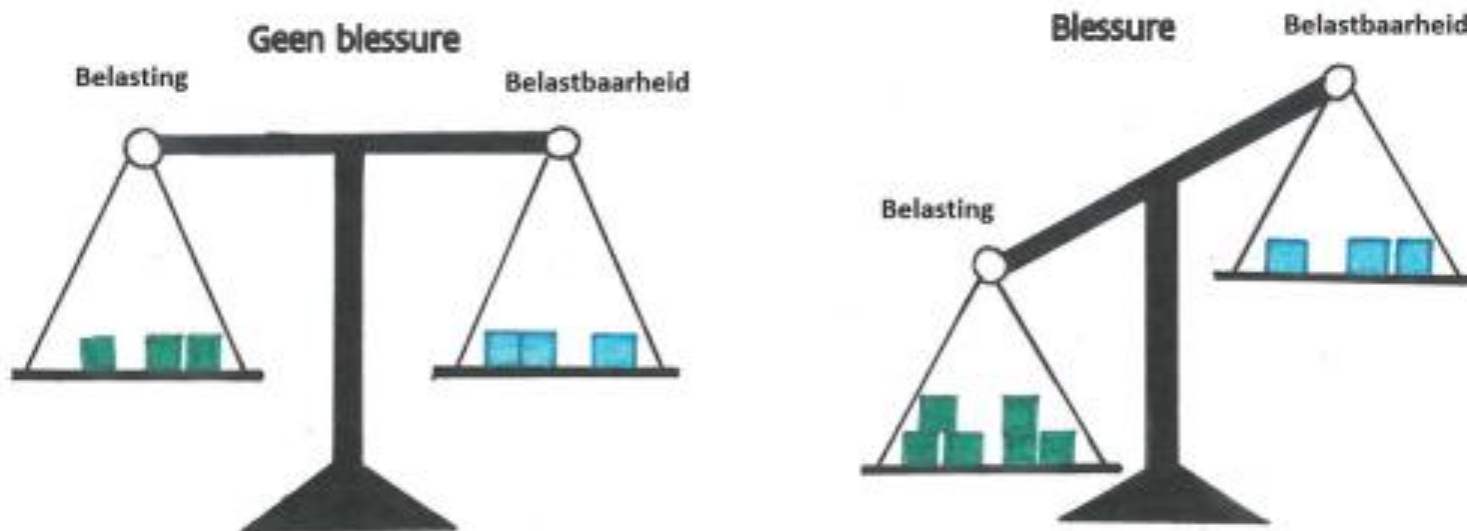
BELASTING



BELASTBAARHEID

Omgevingsgebonden
factoren

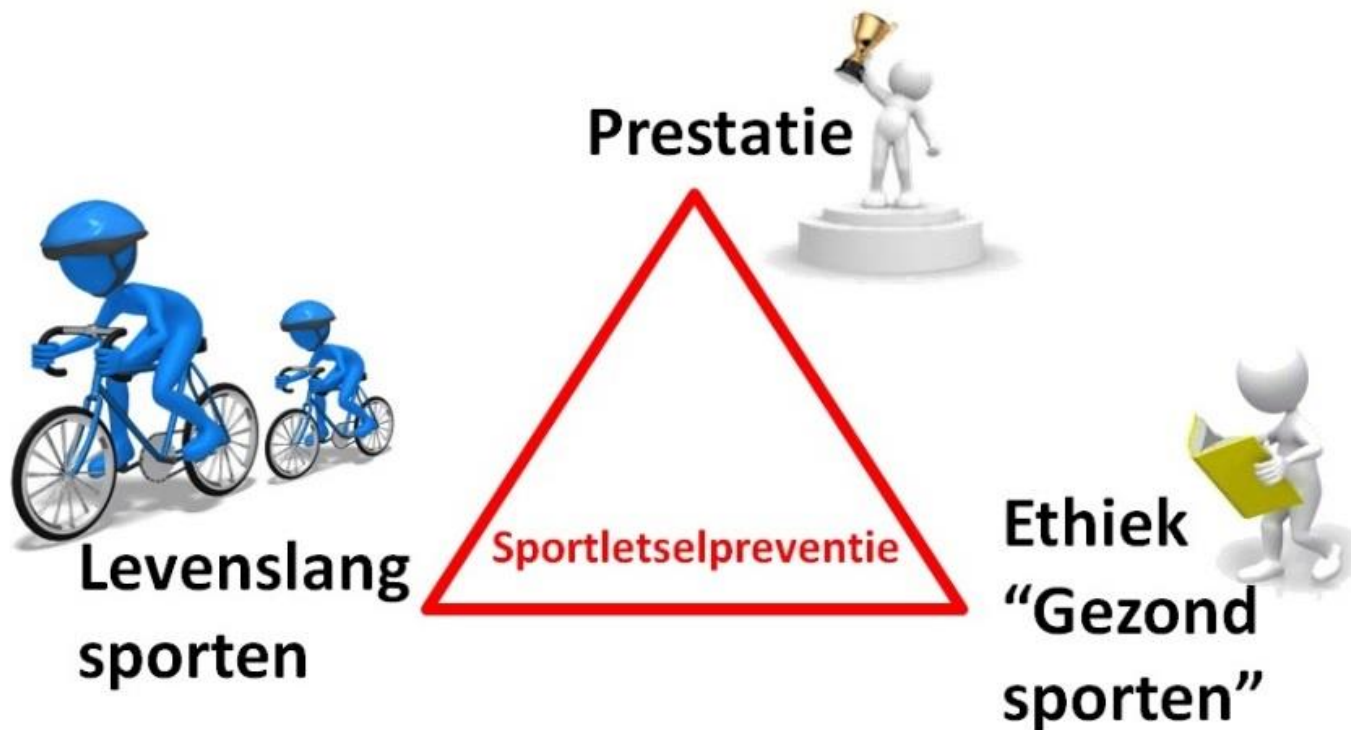
Persoonsgebonden
factoren



Blessurepreventie = belastbaarheid \geq belasting ?!

Sportblessurepreventie

Nut & effectiviteit?



Sportblessurepreventie

Taak van de trainer:

- Voorzie in elke training evenwichtig aanbod aan sportblessurepreventieve oefeningen
- Benadruk waarom blessurepreventie belangrijk is & creëer zo een blessurepreventieve attitude

DEEL 2

STRATEGIEËN VOOR

SPORTBLESSUREPREVENTIE



6 Actieve strategieën

- ▶ Doe aan rompstabilisatie
- ▶ Voer een opwarming & cooling-down uit
- ▶ Doe aan stretching
- ▶ Voer sprong-landingstaken correct uit
- ▶ Doe aan functionele krachttraining
- ▶ Doe aan balanstraining

- ▶ Passieve strategieën

Opwarming – cooling down

- ▶ Battle: leg je eigen opwarming uit aan je collega, en kies de beste.
- ▶ Ga de battle aan met de volgende.



VOER EEN OPWARMING EN COOLING-DOWN UIT

OPWARMING

Doen jullie een opwarming?

Wat doen jullie in de opwarming?

Hoelang?

Waarom is het belangrijk om op te warmen?

- ▶ Opgewarmde spier -> hogere mate van rek
- ▶ Meer bewust van gewrichtspositie
- ▶ Verminderd gevoel van stijfheid





VOER EEN OPWARMING EN COOLING-DOWN UIT

Video docenten
'Veilig sporten preventief luik'





VOER EEN OPWARMING EN COOLING-DOWN UIT

OPWARMING

Richtlijnen:

- ▶ Sportspecifiek
- ▶ Geleidelijk opbouwen in intensiteit (tot licht zweten)
- ▶ 10-20 min (afhankelijk van conditie en klimaat)
- ▶ Dynamische stretching



Opdracht

Hoe wordt de opwarming in jouw sporttak meestal aangepakt?

Kan je zelf een originele opwarming bedenken voor jouw sporttak?





VOER EEN OPWARMING EN COOLING-DOWN UIT

COOLING-DOWN

Doen jullie een cooling-down?

Wat doen jullie in de cooling-down?

Hoelang?

Waarom is een cooling-down belangrijk?

- ▀ Sneller herstel
- ▀ (Ook didactisch nut: leergesprek, evaluatie)





VOER EEN OPWARMING EN COOLING-DOWN UIT

COOLING-DOWN

Hoe?

- ▶ Sportspecifiek, geleidelijk afbouwen in intensiteit
- ▶ 5-15 min
- ▶ Statische stretching



Opdracht

Hoe wordt de cooling-down in jouw sporttak meestal aangepakt?

Kan je zelf een originele cooling-down bedenken voor jouw sporttak?





VOER EEN OPWARMING EN COOLING-DOWN UIT

- Bouw geleidelijk op en stretch dynamisch tijdens sportspecifieke opwarming (10'-20')
- Bouw geleidelijk af en stretch statisch tijdens cooling-down (5'-15')

**VOER EEN OPWARMING
EN COOLING-DOWN UIT**

6 Actieve strategieën

- Doe aan rompstabilisatie
- Voer een opwarming & cooling-down uit
- Doe aan stretching
- Voer samengestelde oefeningen correct uit
- Doe aan functionele krachttraining
- Doe aan belasting
- Passieve strategieën





DOE AAN STRETCHING

3 Momenten van Stretching:

- ▀ Stretching als deel van de opwarming

Dynamisch (sportspecifiek, bewegingsbereik ↑)

- ▀ Stretching als deel van de cooling-down

Statisch, 30s (terug op rek brengen van de spieren)

- ▀ Stretching los van de sportactiviteit

Statisch, 2 x 60s (te weinig flexibele structuren ↑)



Opdracht

Welke stretchingoefeningen komen in jouw trainingen aan bod? Kan je er samen met je medecursisten nieuwe bedenken?



DOE AAN STRETCHING

- ▶ Enkele algemene tips bij gekende oefeningen
 - ▶ Bovenlichaam
 - ▶ Onderlichaam
- ▶ Hoe zorg je ervoor dat je sporters de belangrijkste spiergroepen stretchen?
- ▶ Hoe kan je je sporters motiveren om effectief te stretchen, los van de sportactiviteit?

Schouder



Oppervlakkige
kuitspier



Hamstring



Heupbuiger



Quadriceps



DOE AAN STRETCHING



OPDRACHT

Zoek een stretchingsoefening:

- Voor jouw sport/discipline
- Voor de doelgroep 16-jarigen
- Die binding creëert tussen de leerlingen

Battle



DOE AAN STRETCHING

- Stretch tijdens de opwarming dynamisch
- Stretch tijdens de cooling-down statisch (30" /spier)
- Stretch los van de sportactiviteit – i.f.v. lenigheidstraining – statisch (2x 60" /spier)

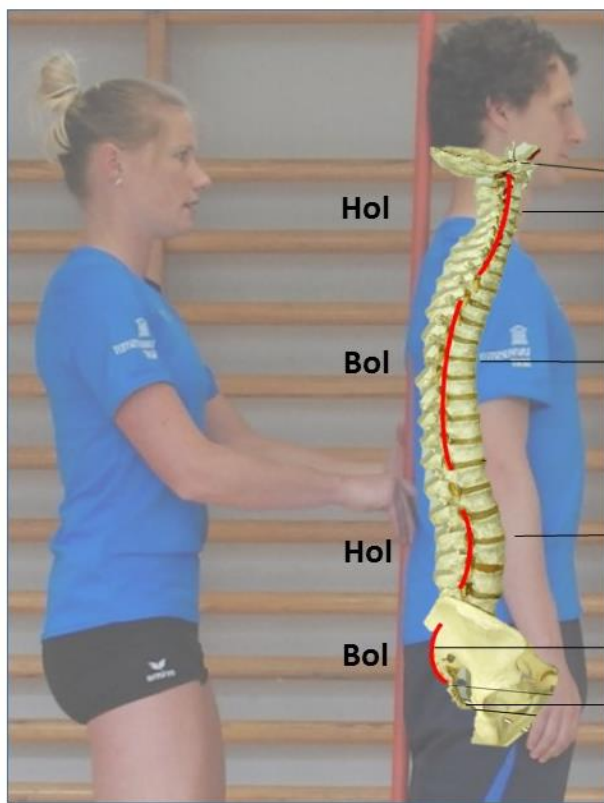
DOE AAN STRETCHING



6 Actieve strategieën

- Doe aan rompstabilisatie
- Voer een opwarming & cooling-down uit
- Doe aan stretching
- Voer samengestelde oefeningen correct uit
- Doe aan functionele krachttraining
- Doe aan belasting
- Passieve strategieën

Wat is een neutrale rugkromming?



Neutrale hoofdpositie



Goede rompstabiliteit



Neutrale bekkenstand



1. Bewustmaking rompstabiliteit

Rechtstaan

Handen-Knieën



- Stok raakt op 3 ptn
- Hand kan ts stok en lage rug





2. Hoofdpositie en bekkenkanteling

Hoofd

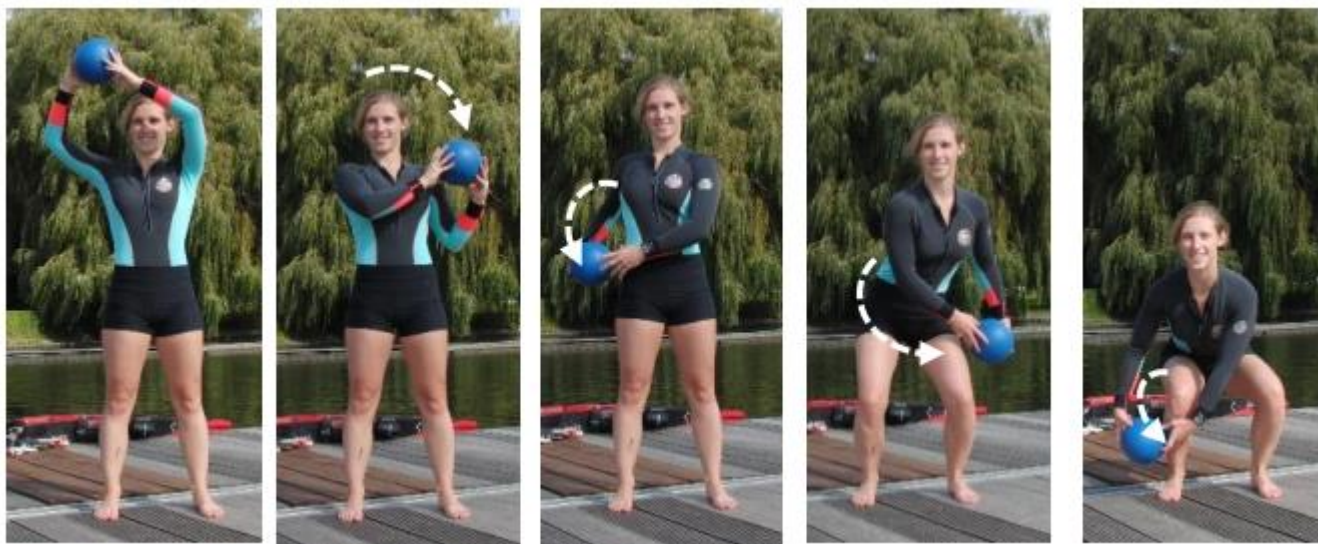
Bekken



3. Verschil tussen heupbuiging en bekkenkanteling

Heupbuiging is nodig om te kunnen buigen, maar...

Bekkenkanteling -> Neutrale rugkromming zal verloren gaan !





RICHTLIJNEN:

- Oefening voor zowel buik, rug als flank
- Bouw geleidelijk op:
 - eerst statisch, dan dynamisch
 - 10%-regel
 - Varieer in oefenvormen (onstabiele oppervlakten, spelvormen)

Doe aan rompstabilisatietraining



Verschillende stabilisatieoefeningen voor zowel buik, rug als flank:

➤ Bird dog



➤ Back bridge



➤ Side bridge



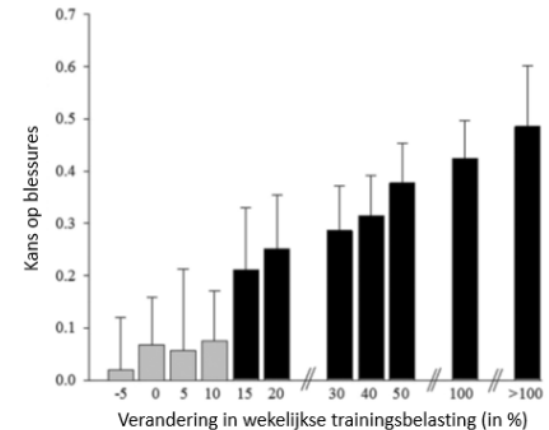
Doe aan rompstabilisatietraining



Bouw geleidelijk op:

- eerst statisch, dan dynamisch
- 10%-regel (zie rechts)
- Varieer in oefenvormen

(onstabiele oppervlakten, spelvormen)



Gabbett (2016)

Estafette-race in pomphouding: sta met meerdere sporters naast elkaar in pomphouding en rol de bal telkens eerst rond het rechterhand en rol dan door naar de volgende sporter. Sta recht en sluit terug aan in pomphouding aan de andere kant van de rij.





OPDRACHT/TOEPASSING:



Opdracht

In dit hoofdstuk werden enkele algemene oefeningen gegeven. Kan je zelf een oefening van de kijkwijzers aanpassen... (bekijk eventueel nog eens de tips in punt 1.2.2)

- (a) ... gericht op jouw sporttak of -discipline?
- (b) ... gericht op de doelgroep < 10 jaar?
- (c) ... gericht op de doelgroep > 55 jaar?
- (d) ... met toevoeging van een fun-element?

Doe aan rompstabilisatietraining



- Behoud de neutrale rugkromming
- Let op een correcte hoofd- en bekkenpositie
- Zorg voor lumbale bracing
- Doe oefeningen voor zowel buik, rug als flank
- Bouw geleidelijk op: eerst statisch, dan dynamisch

DOE AAN ROMP-STABILISATIETRAINING

6 Actieve strategieën

- Doe aan rompstabilisatie
- Voer een opwarming & cooling-down uit
- Doe aan stretching
- Voer samengestelde oefeningen correct uit
- Doe aan functionele krachttraining
- Doe aan belastingskeuze
- Passieve strategieën

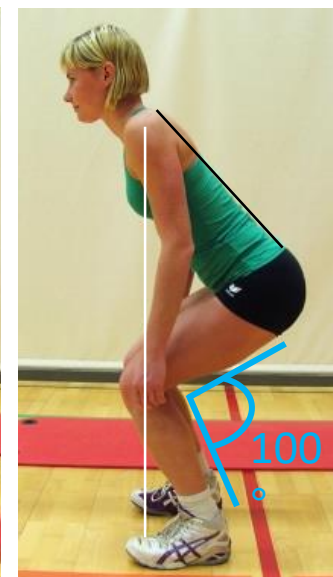


VOER SPRONG-LANDINGS- TAKEN CORRECT UIT



Belangrijkste aandachtspunten

- ☞ Voeten
 - ☞ op heupbreedte
 - ☞ wijzen naar voor
 - ☞ afrollen van tenen -> hielen bij landing
- ☞ Voeten, knieën en schouders op één lijn
 - ☞ knieën niet voorbij de voeten
 - ☞ schouders niet voorbij de knieën
- ☞ Diepe knie- en heupbuiging:
 - ☞ kniehoek = 100°
 - ☞ knieën wijzen naar voor
 - ☞ 'op stoel gaan zitten'
- ☞ Neutrale rugkromming



VOER SPRONG-LANDINGS- TAKEN CORRECT UIT

Hoe opbouwen?

- ▶ Verticale sprongen -> horizontale sprongen
- ▶ Submaximaal -> maximaal
- ▶ 2-benig -> 1-benig
- ▶ Draai toevoegen
- ▶ Manipulatie in de lucht
- ▶ Oog-handcoördinatie

VOER SPRONG-LANDINGS- TAKEN CORRECT UIT

- Plaats voeten op heupbreedte
- Zorg ervoor dat voeten, knieën en schouders op één lijn staan
- Buig voldoende diep door knieën en heup
- Behoud de neutrale rugkromming

**VOER SPRONG-
LANDINGSTAKEN
TECHNISCH CORRECT UIT**

6 Actieve strategieën

- Doe aan rompstabilisatie
- Voer een opwarming & sootkie-downs uit
- Doe aan stretching
- Voer sprong- en landingstaken correct uit
- Doe aan functionele krachttraining
- Doe aan belasting
- [Passieve strategieën](#)



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

Waarom?

- Spieronevenwicht wegwerken

Doen jullie aan krachttraining i.f.v. blessurepreventie?

Welke oefeningen?

Hoe?



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

1. Squat

Video docenten
'Veilig sporten preventief luik'



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

1. Squat

- ▶ Voeten op heupbreedte
- ▶ Knieën niet voorbij tenen, schrs niet voorbij knieën
- ▶ “Gaan zitten op een stoel” (kniehoek 100°)
- ▶ Neutrale rugkromming
- ▶ LG op de hielen, tenen opkrullen
- ▶ Bij uitstrekken van de benen:
voeten zijwrts ‘in de grond’ duwen



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING



2. Lunge



Video docenten
'Veilig sporten preventief luik'



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING



2. Lunge

- ▶ Start met voeten op heupbreedte
- ▶ Zo groot mogelijke voorwaartse uitvalspas
- ▶ Achterste been net niet volledig gestrekt
- ▶ Voorste knie niet voorbij de tenen
- ▶ Neutrale rugkromming
- ▶ Explosief afduwen
zodat de voet niet 'sleept'





DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

3. Push-up

Video docenten
'Veilig sporten preventief luik'



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

3. Push-up

- ▶ Handen net breder dan schouderbreedte
- ▶ Lichaam vormt rechte lijn van schouders tot enkels
- ▶ Behoud de neutrale rugkromming
- ▶ Hoofdpositie: kijk naar de grond net voor de handen
- ▶ Buig door de ellebogen tot op 10 cm van de grond (schouders niet onder ellebogen!)





DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

4. Pull-up

Video docenten
'Veilig sporten preventief luik'



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

4. Pull-up

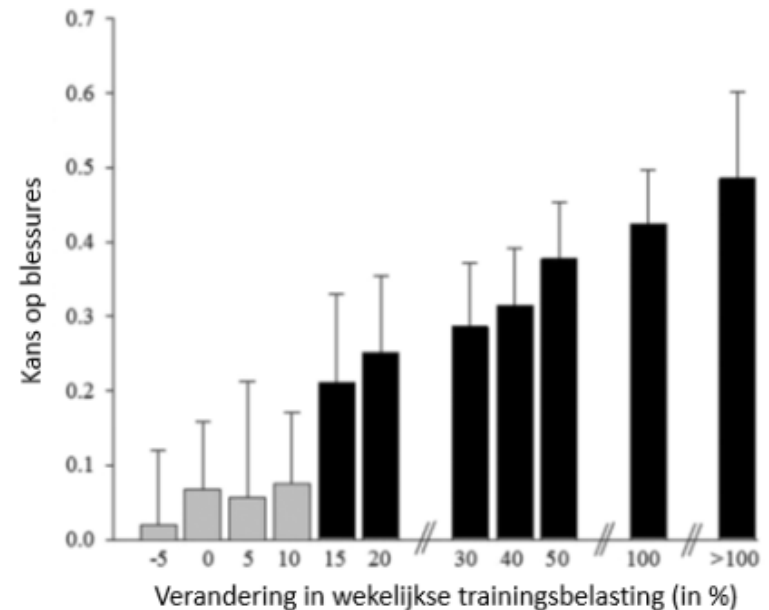
- ▶ Handen op schouderbreedte
- ▶ Handpalmen wijzen naar het gezicht
- ▶ Start in hang 90° ellebooghoek
- ▶ Optrekken tot kin
boven de rekstok
- ▶ lichaam hangt stil
- ▶ Terug zakken tot 90°
- ▶ Neutrale rugkrommi



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

Hoe?

- ▶ Bouw geleidelijk op (10% regel)
- ▶ Bouw evenwichtig op





DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

RUGKRAKERS

Video docenten
'Veilig sporten preventief luik'



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

RUGKRAKERS

Oefening		Beginhouding	Eindhouding
Buikspieren			
			
Rugspieren			
			



DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING

OPDRACHT

Zoek een oefening:

- Voor jouw sport/discipline
- Voor de doelgroep +50-jarigen
- Voor de doelgroep 6-12-jarigen
- Die autonomie creëert





DOE AAN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING



6 Actieve strategieën

- Doe aan rompstabilisatie
- Voer een opwarming & cooling-down uit
- Doe aan stretching
- Voer samengestelde oefeningen correct uit
- Doe aan functionele krachttraining
- Doe aan belastingsregulering
- Passieve strategieën

DOE AAN BALANSTRaining



STA RECHT EN VOER UIT...

Behoud zo goed mogelijk je evenwicht terwijl je op 2 benen staat, op je tenen staat, enz.

Verschillende manieren

- ▶ Balancerend materiaal
- ▶ Wegnemen van visuele feedback
- ▶ Aanpassen van de uitgangshouding

- ▶ Statisch -> dynamisch (bvb. Sprongen)



DOE AAN BALANSTRAINING



OPDRACHT

Zoek een oefening:

- Voor jouw sport/discipline
- Voor de doelgroep +50-jarigen
- Met toevoeging van een spelelement

DOE AAN BALANSTRAINING



- Doe oefeningen voor zowel boven- als onderlichaam, links als rechts
- Bouw geleidelijk op: eerst statisch, dan dynamisch (10%-regel)
- Behoud de neutrale rugkromming

**DOE AAN
BALANSTRAINING**

6 Actieve strategieën

- Doe aan rompstabilisatie
- Voer een opwarming & cooling-down uit
- Doe aan stretching
- Voer samengestelde oefeningen correct uit
- Doe aan functionele krachttraining
- Doe aan belastingskeuring
- Passieve strategieën



ZORG VOOR AANGEPAST SPORTMATERIAAL, -KLEDIJ, - SCHOEISEL EN -OMGEVING

- ▀ Sportmateriaal
 - ▀ Voor beoefenen
 - ▀ Voor bescherming





ZORG VOOR AANGEPAST SPORTMATERIAAL, -KLEDIJ, - SCHOEISEL EN -OMGEVING

- ▶ Sportkledij
 - ▶ Vocht- en temperatuurregeling
 - ▶ Bij warm weer
 - ▶ Bij koud weer
 - ▶ Goede pasvorm
 - ▶ Voldoen aan de eisen van sport



Begeleidingstips

- Help beginnende sporters bij het kiezen van de geschikte outfit voor het beoefenen van je sport.
- Vraag om geen sieraden te dragen bij sportbeoefening.
- Vooral bij het wachten tussen wedstrijden of inspanningen kan het lichaam zeer sterk afkoelen. Kijk toe dat de sporters zich extra beschermen.
- Zeker in water kan je snel afkoelen, daarom is het dragen van een wetsuit, dat wordt gebruikt door triatleten, surfers, duikers, enz. een must.

Opdracht

Je geeft binnenkort een initiatie in jouw sporttak. De sporters vragen je welke outfit of materiaal zij moeten meebrengen naar de initiatie. Wat adviseer je hen?





ZORG VOOR AANGEPAST SPORTMATERIAAL, -KLEDIJ, -SCHOEISEL EN -OMGEVING

► Klimaat

► Warmte

- Bescherm tegen zon
- Voldoende drinken (en wat?)

► Koude



Begeleidingstips

- Let op afkoeling na een uitdovende wedstrijd of na uitdovende lange tochten (skiën, schaatsen van tochten, beklimmen van bergen, enz.). Zorg dat de sporters meteen warme en droge kledij kunnen aantrekken.
- Laat de sporters de overtollige kledij uittrekken voor de intense inspanningen en aantrekken bij momenten van recuperatie of instructiemomenten.



Opdracht

Zijn er specifieke zaken in jouw sporttak waar je rekening dient mee te houden tijdens trainingen in warme of koude omstandigheden?

SPORTEN BIJ WARM WEER

HOEVEEL DRINKEN ?

<p>VOOR SPORTEN</p> <p>1.5 LITER PER DAG dage voor sport</p>	<p>TIJDENS SPORTEN</p> <p>300 ML / 20 MIN start sporten = start drinken</p>	<p>NA SPORTEN</p> <p>1.5 X VOCHTVERLIES (= lichaamsgewicht na inspanning) of 1,00 KILOGRAM = 1,0 LITER DRINKEN</p>
--	---	--

TIPS

 KLEUR URINE CHECK Lichtgeel: OK Donkergeel: meer drinken	 (CHRONISCHE) ZIEKTES OF MEDICATIE Vaag advies bij je sportarts	 SMEER JE IN Sneer in je in met hoge beschermingsfactor (minimaal factor 30)
 BESCHERM JE HOOFD Met een wit petje of hoedje	 TIJDSTIP Bij voorkeur 's avonds of 's morgens (toen laag)	 HITTESLAG? (hoofdpijn, braken, duizelig, verwardheid) Stop sporten = afkoelen (N.N.O.D. bel 112)


ZOUTINNAME
 Verhoog je zoutinname bij temp > 25° of extreem zweet
 Inspanningen > 60 minuten: neem extra suikers (sportdrank of vast voedsel)

MEER INFO? WWW.GEZONDSPORTEN.BE - WWW.SPORTKEURING.BE





ZORG VOOR AANGEPAST SPORTMATERIAAL, ...

- Informeer je sporters
- Vervang tijdig sportmateriaal, -kledij en -schoeisel
- Sport in een veilige omgeving
- Hou rekening met de weersomstandigheden

**ZORG VOOR AANGEPAST
SPORTMATERIAAL, -KLEDIJ,
-SCHOEISEL EN -OMGEVING**

VERMIJD HERVALBLESSURES



1. Tijdig ingrijpen bij de eerste signalen van blessure
2. Stimuleer een correcte diagnose (sportarts)
3. Toon interesse in de revalidatie en stimuleer de uitvoering ervan
4. Respecteer de revalidatieduur
5. Bouw geleidelijk op bij terugkeer
6. Hou rekening met eerder opgelopen blessures

The collage consists of six cards:

- Database VVS:** Leden van de VVS kunnen zich laten opnemen in onze online database. Deze bevat alle namen, adressen, specialisaties, bijscholingen... van onze leden. Klik hier om te zoeken in onze database. Klik hier om u als kandidaat-lid aan te melden.
- Tijdschrift VVS:** Laatst verschenen nummer Jaargang 48 - Nr. 3 November 2015. Bekijk hier het laatste nummer van ons tijdschrift.
- Gezondheidstips:** Training, Stretching, Sportblessures, Preventieve oefeningen, Bureaufitness. >> lees meer
- Op zoek naar een job?:** VVS helpt je op weg... >> lees meer
- Op zoek naar een sportarts?:** Selecteer je postcode. -- Maak een keuze -- Zoeken



Opdracht

Hoe kan je geblesseerde sporters blijven betrekken in je sportclub zodat ze niet afhaken?

VERMIJD HERVALBLESSURES



- Grijp tijdig in
- Verwijs correct door
- Respecteer de duur van revalidatie
- Bouw geleidelijk op na herstel

**VERMIJD
HERVALBLESSURES**

LUISTER NAAR JE LICHAAM



- ▶ Respecteer de belastbaarheid van je sporters
 - ▶ Hou rekening met de doelgroep
 - ▶ Leeftijd
 - ▶ Geslacht
 - ▶ Fysieke fitheid en trainingstoestand
 - ▶ Hou rekening met signalen van het lichaam
 - ▶ Stijfheid
 - ▶ Doseren
 - ▶ Ziekte
 - ▶ Advies arts?
 - ▶ Per dag koorts 1 à 2 dagen extra rust nemen

LUISTER NAAR JE LICHAAM



- ▶ Fysieke fitheid en trainingstoestand
 - ▶ Schat die zo goed mogelijk in !
 - ▶ Pas je opwarming/oefenstof/enz. zoveel mogelijk aan
 - ▶ Differentieer tussen de verschillende sporters

LUISTER NAAR JE LICHAAM



- Bouw geleidelijk op (10%-regel)
- Respecteer de belastbaarheid van je sporters
- Sta open voor signalen van je sporters

**LUISTER NAAR
HET LICHAAM**

HANTEER EEN MULTI- FACTORIËLE AANPAK

Je kan alle puzzelstukken samenleggen tot...



- Geen begin, geen einde !
- Alle strategieën aan bod !
(min. 1 per training)

HANTEER EEN MULTI- FACTORIËLE AANPAK

- Pas alle strategieën op regelmatige basis toe

**HANTEER EEN
MULTIFACTORIËLE AANPAK**

DEEL 3

MANIER VAN AANPAK

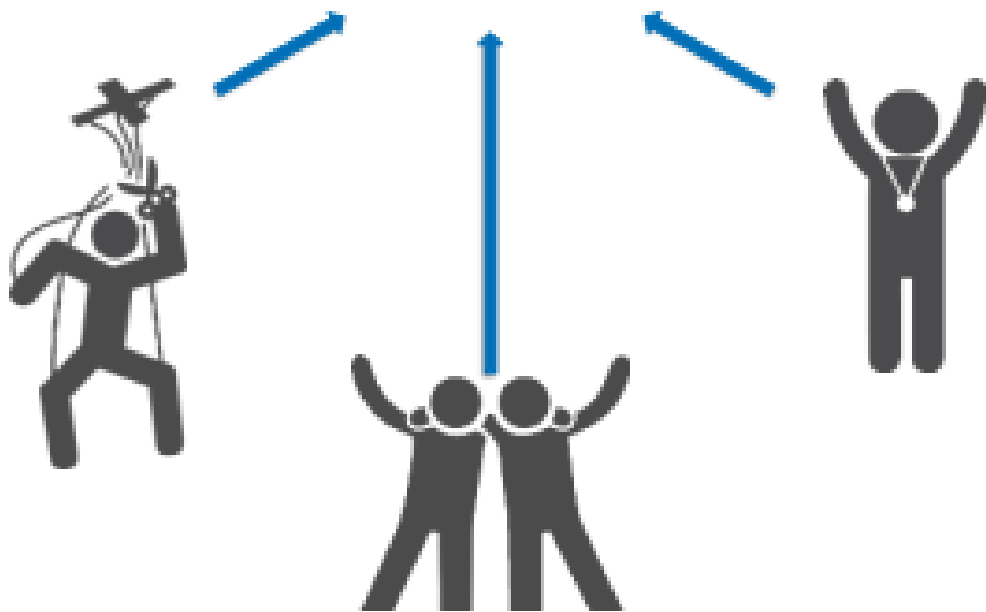


AUTONOME MOTIVATIE

Doel =

autonoom motiveren (<-> gecontroleerde motivatie

of amotivatie)



Door Autonomie, Binding en Competentie te creëren !



GEVOEL VAN AUTONOMIE

- ▶ Betekenisvolle uitleg geven (confronteer eventueel)
- ▶ Spelplezier voeden (plezant, leuk, enz.)
- ▶ Ontwikkelingsritme van sporters volgen (differentieer)
- ▶ Inbreng van sporters stimuleren (keuze geven, rol van feedbackgever/observator integreren, auto-FB)
- ▶ Weerstand een stem geven (kritiek, vragen, enz.)
- ▶ Uitnodigend communiceren (“dit is jullie kans om”, “ik stel daarom voor om”, “probeer”)



Opdracht

Bereid een deel van een les voor waarin je één van de blessurepreventieve strategieën toepast aan de hand van de kijkwijzers in bijlage. Je geeft hierbij de leerlingen de taak om zelf als feedbackgever op te treden.

Op welke zaken heb je gelet bij het geven van de rol als feedbackgever a.d.h.v. de kijkwijzers?



GEVOEL VAN BINDING

▮ Binding tussen medesporters

- ▮ Elkaar feedback geven
- ▮ In koppels of in groep werken



▮ Binding tussen sporters en trainer

- ▮ Spreek aan met voornaam
- ▮ Toon oprecht interesse (warmte, steun, aanvoelen)
- ▮ Ga in dialoog (samenhorigheid)
- ▮ Enthousiasme werkt
aanstekelijk (pos sfeer)

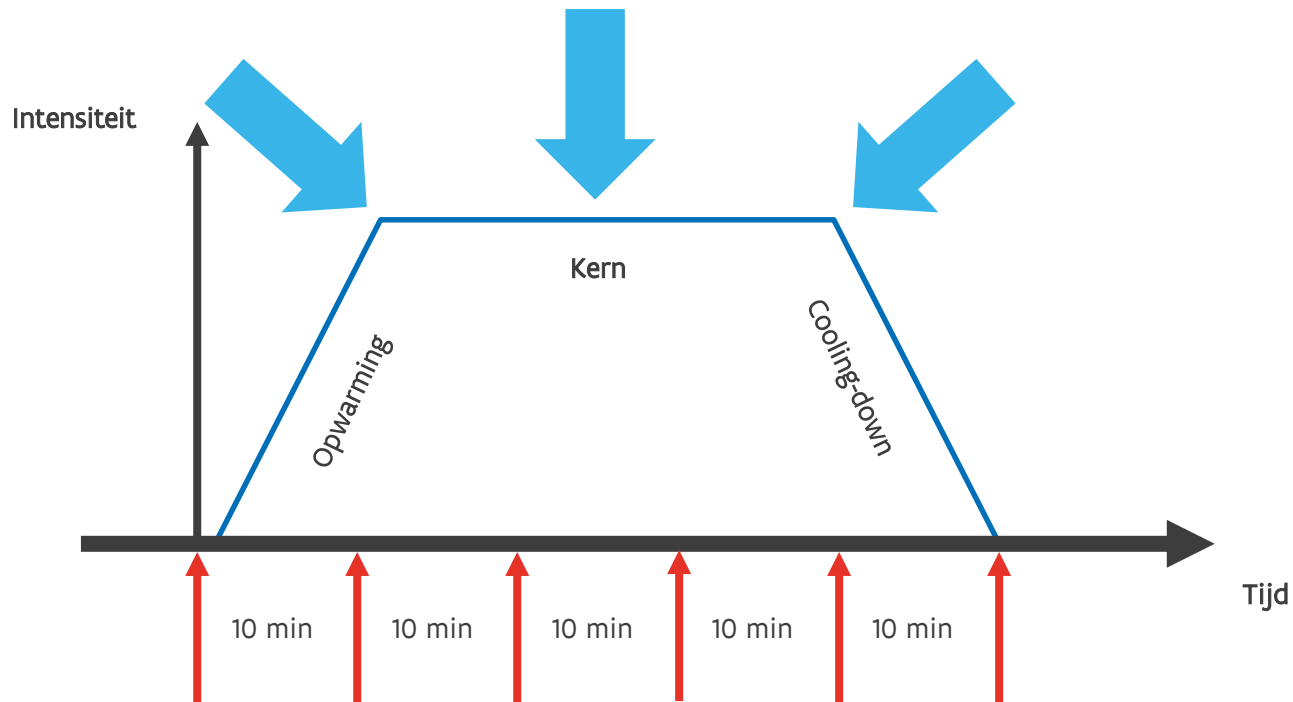


GEVOEL VAN COMPETENTIE

- ▶ Uitdagend, maar toch haalbaar = succesbeleving !
- ▶ Geef positieve feedback (=hulp bieden)
- ▶ Voorzie objectieve criteria en zorg dat je sporters weten wat van hen verwacht wordt
- ▶ Geef voldoende leertijd
- ▶ Laat hen demonstraties geven

TIMING

- Doorheen de training (geen apart onderdeel)



- Niet tijdens wedstrijd (tenzij warming-up en cooling-down)



ORGANISATIE

- ▀ Cirkel, lijn
- ▀ Estafette
- ▀ Circuit



Wil je mij feedback geven?

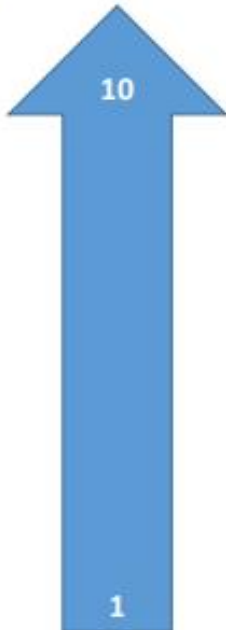
- ▶ Wat vonden jullie goed aan de les?
- ▶ Wat vonden jullie minder goed? Werkpunten
- ▶ Vandaag/morgen via de app IKZ invullen!
Dank u (voor alle docenten graag)



Schaalmeting



Geef de avond een cijfer van 1 tot 10 + noteer
WAAROM!



Stap 1:

Op een schaal van 1 tot 10: hoe vind jij de avond tot nu?
(noteer voor jezelf + waarom)

Stap 2:

Noteer voor jezelf: hoe zou je 1, 2 of 3 punten hoger scoren?
Wat moet daarvoor gebeuren?

Stap 3:

Wat ga je zélf ondernemen om die hogere punten te scoren?