



Coach Me: van vroeger tot nu...



- ▶ **Organisatie:** Regiosportdienst Zuid-Oost-Vlaanderen
- ▶ **Formerly known as :**
 - ‘Dag van de Jeugdsportbegeleider’ (2009 - 2015)
 - ‘Jeugdcoach 2.0’ (2016)
 - ‘Coach Me’ (vanaf 2017)



2009



2015



2016



2017

Coach Me: van vroeger tot nu...



- ▶ **Organisatie:** Regiosportdienst Zuid-Oost-Vlaanderen
- ▶ **Formerly known as :**
 - ‘Dag van de Jeugdsportbegeleider’ (2009 - 2015)
 - ‘Jeugdcoach 2.0’ (2016)
 - ‘Coach Me’ (vanaf 2017)
- ▶ **Doel:** bijscholen en inspireren (sporttak overschrijdend)
- ▶ **Doelgroep:** (lokale) sportverenigingen en sportactoren
- ▶ **Focus:** inhoud en praktische relevantie
- ▶ **Wanneer:** elke twee jaar, rond 11 november (~DVDT)

Coach Me 2023

zondag 12 november, Aalst

Een inspiratie- en leermoment voor...

- ▶ Sportclubbestuurders
- ▶ Sporttrainers en -coaches
- ▶ Leerkrachten LO
- ▶ Recreatieve sporters

- ▶ + sportpromotoren en sportfunctionarissen

Concept: plenum + keuzesessies

Timing: 9u00 - 12u30 + netwerkmoment

COACHme

REGIO SPORTDIENST
ZUID-OOST-VLAANDEREN

zondag
12 november 2023
9u tot 12u30

Sportcentrum Schotte
Aalst

Een inspiratie- en leermoment

voor sportclubbestuurders, sporttrainers en -coaches,
leerkrachten LO en recreatieve sporters

Coach Me 2023

zondag 12 november, Aalst

Een inspiratie- en leermoment met als doel...

- ▶ Het bereiken van **de (lokale) sportverenigingen**, groot en klein, dichterbij huis.
- ▶ Het brengen van **sterke inhoudelijke topics**, met een invalshoek vanuit de praktijk.
- ▶ Het aanraken van **sporttak-overschrijdende thema's** voor een **divers publiek**.
- ▶ Het **vullen van de 'rugzakken'** van de lokale actoren die met sport en bewegen bezig zijn.

Een inspiratie- en leermoment

voor sportclubbestuurders, sporttrainers en -coaches,
leerkrachten LO en recreatieve sporters

Feedback geven

Kan jij een mensenleven redden?

Vrijwilligerswerk Werkt

Efficiënt opwarmen

Veelzijdig bewegen: Leuk! Dynamisch! Leerrijk!

Tienertalk

Toolkit voor een gezonde sportclub

Programma 2023

- ▶ **Plenair gedeelte: Feedback geven** (Wim Audenaert)
- ▶ **Keuzesessie 1: Vrijwilligerswerk Werkt** (Margot Mys)
- ▶ **Keuzesessie 2: Efficiënt opwarmen i.f.v. atletische vorming** (Louise Pieters)
- ▶ **Keuzesessie 3: AED - Kan jij een mensenleven redden** (HVZ Zuid-Oost)
- ▶ **Keuzesessie 4a: Tienertalk** (Sport Vlaanderen en Pierre Van der Veken)
- ▶ **Keuzesessie 4b: Teaservragen** (Sport Vlaanderen en Pierre Van der Veken)
- ▶ **Keuzesessie 5: Veelzijdig bewegen: Leuk! Dynamisch! Leerrijk!** (Kristof De Loose)
- ▶ **Keuzesessie 6: Toolkit voor een gezonde sportclub** (Sport Vlaanderen en Eline Vandersteen)
- ▶ **Keuzesessie 7: Maturiteitsproblematiek in de sport** (Athlete ID)

Plenair gedeelte



Wim Audenaert
Feedback geven

Tijdens een interactief plenum neemt Wim Audenaert je mee in een verhaal omtrent het geven en ontvangen van feedback. Waarom is feedback belangrijk? En als het zo belangrijk is, waarom zijn we er dan zo slecht in? Gebruikmakend van zijn wetenschappelijke achtergrond en praktijkervaring, onderzoekt Wim de drempels die we ervaren. De sessie zit boordevol praktische hands-on tips voor het geven en ontvangen van feedback binnen je job en organisatie, je familie, ... en jezelf.

Keuzesessies 1-2-3-4



Vrijwilligers gaan permanent op zoek naar de plaats waar het leuk is én waar ze zich gewaardeerd en gemotiveerd voelen om een zinvolle bijdrage te leveren. Hoe kan jouw club er een zijn waar een vrijwilliger graag wilt terechtkomen én graag wil terugkomen.



SPORT VLAANDEREN Tienertalk

Je hebt het als coach wel al meegemaakt; kinderen, jongeren of volwassenen die afhaken en niet meer komen opdagen. Hoe kan je voorkomen dat het tot op dat punt komt? Hoe zorg je ervoor dat je tieners zich gewaardeerd, gezien en veilig voelen op jouw trainingen, wedstrijden of tijdens de les LO?

Tijdens deze sessie kom je te weten dat een uitspatting of bijzondere reactie van een tiener tijdens een training of sportles het gevolg kan zijn van zaken die zich 'onder de waterlijn' afspelen zoals emotie, veiligheid, zelfvertrouwen, positief zelfbeeld, ... Het tweede deel wordt een heel praktische en interactieve sessie waar je teaservragen inoefent zodat je ze later tijdens de training, wedstrijd of je LO-les kan gebruiken.



Louise Pieters

Efficiënt opwarmen i.f.v. atletische vorming

Louise Pieters is sportkinesist van opleiding, en ontwikkelde doorheen haar carrière een allround visie betreffende preventie en fysieke begeleiding in verscheidene sporttakken. Tijdens "Efficiënt opwarmen i.f.v. atletische vorming" zal worden toegelicht hoe je een opwarming zo nuttig mogelijk kan invullen. Aan de hand van concrete oefenstof bouwen we een functionele opwarming op. Met welke zaken moeten we best rekening houden en waarom? Wat zijn aandachtspunten die ik als trainer extra in de gaten kan houden? Kortom, hoe kan ik de opwarmingstijd zo nuttig en efficiënt mogelijk gebruiken om van mijn (jeugd)sporters betere atleten te maken?



HULPVERLENINGSZONE ZUID-OOST

Kan jij een mensenleven redden?

Op steeds meer plaatsen vind je een Automatische Externe Defibrillator. Met zo'n AED vergroten de overlevingskansen van slachtoffers met een plotse hartstilstand. De lesgevers loodsen je, aan de hand van theorie en praktijk, door het proces van reanimeren met een AED-toestel. Zo worden je twijfels weggenomen en kan ook jij een mensenleven redden.

Keuzesessies 5-6-7



KRISTOF DE LOOSE

Veelzijdig bewegen: Leuk! Dynamisch! Leerrijk!

Kristof is gepassioneerd jeugdtrainer in het volleybal, waarbij hij aandacht besteedt aan breedmotorisch opleiden. Sinds 2017 is hij werkzaam als Directeur Sportkaderopleidingen en hij geeft regelmatig workshops. Het "Algemeen gedeelte" van een training is niet enkel volleybal-specifiek en kan dus perfect binnen andere sporttakken worden gebruikt. Het is vooral de bedoeling om op een leuke en dynamische manier nieuwe zaken te leren en te werken aan een breedmotorische basis. Binnen deze workshop worden er verschillende invalshoeken benaderd: werken op basis van materiaal, een doel, enz. De deelnemers krijgen heel wat inspiratie mee naar huis om nadien zelf aan de slag te gaan.

IS JOUW
SPORTCLUB
IN **TOPVORM** ?



SPORT VLAANDEREN

Toolkit voor een gezonde sportclub

Bij Gezond Sporten leggen we voornamelijk de nadruk op het "blijvend", "levenslang" sporten. Aandacht voor een gezonde en medisch verantwoorde sportbeleving zal de kans op blessures, sportongevallen en de bijhorende drop-out helpen verminderen. Sportorganisaties hebben de belangrijke en uitdagende taak om die gezonde en veilige sportomgeving te creëren en te behouden. Gezond Sporten maakte een overzicht van bestaande tools en tips om werk te maken van een gezond sporten beleid.



Hoe gaan we om met de maturiteitsproblematiek in de sport. Welke invloed heeft de groeiselheid als puber op de ontwikkeling als (top)sporter? Waarom werd Charles De Ketelaere bijna weggestuurd bij Brugge wegens te zwak maar werd hij uiteindelijk hun grootste transfer ooit. Waarom verloor Wout Van Aert bijna alles bij de juniors en is hij nu één van de beste ter wereld?

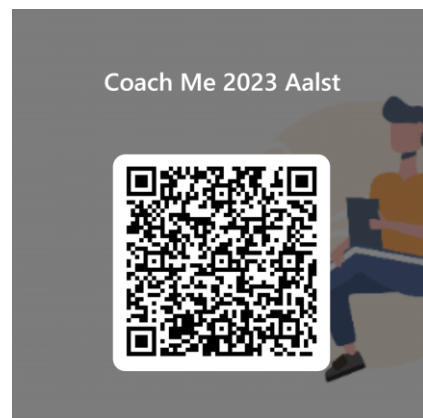
Coach Me 2023

... ook voor jullie verenigingen?

Na deze voorstelling, rest ons nog deze korte vraag:

Brengen jullie dit leer- en inspiratiemoment ook naar **de sportverenigingen, leerkrachten LO en sportpromotoren van jullie stad/gemeente?**

Info en inschrijven (€20,00): www.facebook.com/regiosportzov



Bedankt voor uw aandacht...

Q? = A!

