



Bijscholing 2 december 2017 en 13 januari 2018

GET FIT 2 HANDBAL

Sportletselpreventie bij jonge handballers

project van de Universiteit Gent i.s.m. Sport Vlaanderen en de Vlaamse handbalvereniging

Handbal is leuk en gezond. Jammer genoeg leidt handbal ook soms tot sportletsels. Gelukkig kan de kans op het oplopen van sportletsels sterk verlaagd worden via sportletselpreventie. Onder het motto “Jong geleerd is oud gedaan” is het belangrijk om jonge handballers de principes van sportletselpreventie bij te brengen, zodat deze steeds onlosmakelijk verbonden worden met sportparticipatie. Daarom ontwikkelde de Universiteit Gent in samenwerking met de Vlaamse Handbalvereniging en in opdracht van de Vlaamse overheid deze bijscholing voor handbaltrainers.

In twee sessies wordt de trainer opgeleid om op een wetenschappelijk onderbouwde manier sportletselpreventie aan bod te laten komen in zijn/haar trainingen. Belangrijke aandacht gaat hierbij naar toegankelijke en haalbare oefenstof voor implementatie in de bestaande trainingen. Achtereenvolgens wordt het belang en nut van sportletselpreventie geschetst, worden de verschillende strategieën voor sportletselpreventie uitgelegd en komen meerdere mogelijkheden om sportletselpreventie te organiseren aan bod. Via actieve leermomenten wordt een brede waaier aan oefenstof aangeboden, waarmee men direct aan de slag kan op het terrein.

Docent? Joeri Van De Voorde (opgeleid als ‘Get Fit 2 Handbal’ - expert door Universiteit Gent)

Voor wie? Handbaltrainers (A,B en C licentie) en sporttechnische jeugdcoördinatoren

Duur? 2x 3 uur : eerste sessie 3u theorie – tweede sessie 3u praktijk

Wanneer?

Zaterdag 2 december 10u-13u (theorie : schrijfgierief meenemen)

Zaterdag 13 januari : 10u-13u (praktijk : sportieve kledij – actieve participatie aan de bijscholing)

Waar? Sporthal KA2 (polyvalente zaal), Koning Boudewijnlaan 12, 3500 Hasselt.

Erkend voor? Trainerslicenties A, B en C (2x3 credits) en sporttechnische coördinatoren.

Inschrijvingsgeld?

- 10 euro per sessie (15 euro voor wie de 2 sessies volgt – eerste sessie 10 euro te betalen – 5 euro 2^{de} sessie)
- ter plaatse te betalen
- gratis voor trainers die in de test/controlegroep hebben gezeten bij het onderzoek van de Universiteit Gent (namen zijn gekend bij de organisatie).

De deelnemers krijgen na afloop kijkwijzers mee naar huis die zij meteen kunnen gebruiken op het terrein.

Inschrijvingsdatum? tem 29 november 2017.

Inschrijven via linde.panis@handbal.be

Ter info : een tweede bijscholingsronde wordt voorzien in Desselgem in voorjaar 2018.

