



Breed Motorisch opleiden

De kop is eraf! Gisteren vond de kick-off plaats van het project Breed Motorisch Opleiden. Tom Mertens, kinesitherapeut en zaakvoerder van Kineworks, die momenteel als kinesist werkt met onze shorttrackers in de World Tours, zal ons de komende vier jaar begeleiden om dit thema mee vorm te geven.

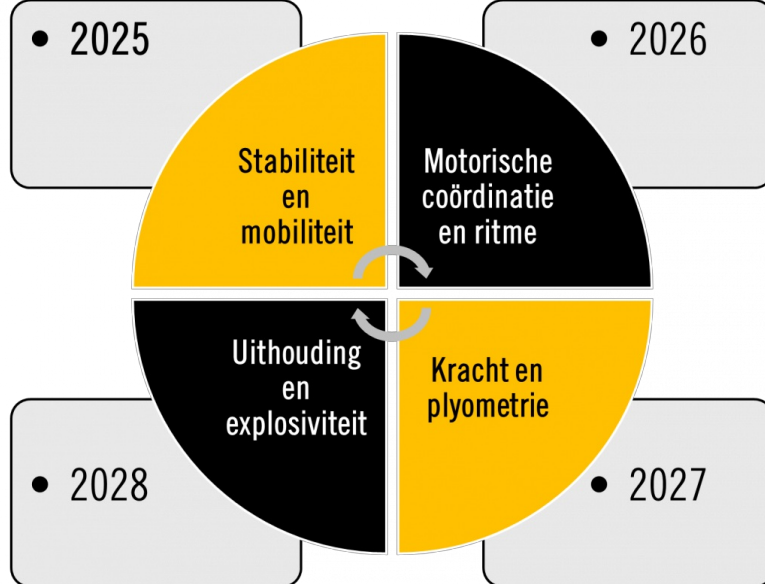
Wat kun je verwachten? In deze nieuwsbrief lees je welke thema's de komende vier jaar aan bod zullen komen en welke activiteiten en workshops de VLSU allemaal aanbiedt. Een groot deel van deze workshops zal **gratis** worden aangeboden, zodat iedereen de kans krijgt om deel te nemen en te profiteren van de voordelen van breed motorisch opleiden.

Kon je er niet bij zijn tijdens de kick-off? Geen zorgen! In deze nieuwsbrief kom je te weten wat de voordelen zijn van breed motorisch opleiden en wat jij er als coach of schaatser uit kunt halen.

Breed motorisch opleiden, met een verscheidenheid aan bewegingen zoals lopen, springen en balanceren, helpt bij de ontwikkeling van **een veelzijdig bewegingsrepertoire**. Dit vormt de basis voor zowel specifieke sporten als dagelijkse activiteiten.

Belangrijkste Voordelen:

- **Blessurepreventie:** Gevarieerde bewegingen trainen verschillende spiergroepen en gewrichten, wat blessures helpt voorkomen.
- **Sportspecifieke Vaardigheden:** Basis motorische vaardigheden zoals balans, coördinatie, snelheid en wendbaarheid zijn essentieel voor veel verschillende sporten. Door breed motorisch op te leiden, ontwikkelen sporters een solide basis die hen helpt om gemakkelijker over te stappen naar andere sporten en activiteiten. Bijvoorbeeld, een goede balans en coördinatie zijn niet alleen belangrijk voor schaatsen, maar ook voor sporten als skiën, turnen en dansen.
- **Plezier en Motivatie:** Variatie maakt sport leuker en verhoogt de motivatie om actief te blijven.
- **Cognitieve en Sociale Voordelen:** Sporters ontwikkelen probleemoplossend denken, samenwerking en omgaan met uitdagingen (en teleurstellingen)



Stabiliteit en mobiliteit - Wat is het?

De komende vier jaar werken we rond breed motorisch opleiden.
In 2025 staat alles in teken van **stabiliteit en mobiliteit**.

Mobiliteit is het vermogen van een gewricht om actief door een volledige bewegingsbereik te bewegen, gecontroleerd door de spieren die het gewricht ondersteunen. Het gaat verder dan alleen flexibiliteit, die verwijst naar de passieve rekbaarheid van spieren. Goede mobiliteit zorgt voor een optimale bewegingsvrijheid zonder compensaties of overbelasting van andere structuren in het lichaam.

Stabiliteit is het vermogen van het lichaam om controle te behouden tijdens bewegingen. Niet alleen 'core', maar om een geïntegreerde samenwerking van spieren, gewrichten, en myofasciale ketens door het hele lichaam. Diepe en oppervlakkige spieren werken samen om balans, krachtproductie, en krachtoverdracht te optimaliseren. Stabiliteit is een dynamisch proces dat afhankelijk is van een subtiel evenwicht tussen ondersteuning en beweging.

Actieplan 2025

Binnen elk jaarthema zullen we een breed scala aan online workshops, activiteiten, screenings en veel posts op social media aanbieden. Houd al onze kanalen in de gaten (website, Instagram, Facebook, nieuwsbrieven) om op de hoogte te blijven van alle mogelijkheden voor jou als coach, schaatser of ouder.

Wil je deelnemen aan onze **gratis online workshops** of meer informatie vinden over de workshops? Klik op de onderstaande link!

Schrijf je in voor de online Workshops



Plezier als fundament voor duurzaam succes!

In de wereld van de sport wordt vaak de nadruk gelegd op **prestaties en succes**. Hoewel dit belangrijk is, mag het plezier in de sport niet worden onderschat. Plezier vormt namelijk het **fundament voor duurzaam succes**. Wanneer sporters genieten van wat ze doen, blijven ze gemotiveerd, ontwikkelen ze een gezonde relatie met hun sport en zijn ze beter bestand tegen de uitdagingen die op hun pad komen. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat onze schaatsters gemotiveerd blijven en een gezonde relatie ontwikkelen met hun sport? Lees hieronder de tips van Tom Mertens.

1. **Prioriteit Rust en herstel**

Zorg voor voldoende rust- en herstelperiodes in het trainingsschema. Dit helpt om mentale en fysieke uitputting te voorkomen en geeft sporters de kans om te herstellen en opnieuw gemotiveerd te raken

2. **Variatie in training en speelse ontwikkeling**

Introduceer variatie en speelse ontwikkeling in de trainingen door verschillende sporten en activiteiten aan te bieden. Dit helpt om verschillende spiergroepen en vaardigheden te ontwikkelen, wat het risico op overbelasting vermindert en het plezier verhoogt.

Motorische spellen: tikkertje, hindernisbanen of balspelen bevorderen coördinatie, snelheid en reactievermogen.

Balans-en evenwichtsoefeningen: gebruik balansborden, trampolines of slacklines.

Reactiviteitsoefeningen: laat kinderen snel reageren op visuele of auditieve prikkels, wat helpt bij reactietijd en focus.

3. **Realistische verwachtingen stellen**

Zorg ervoor dat zowel coaches als ouders realistische en haalbare verwachtingen hebben voor de jonge sporters. Dit vermindert de prestatiedruk en helpt sporters om een gezonde balans te vinden tussen presteren en genieten.

4. **Focus op langetermijnontwikkeling**

Leg de nadruk op langetermijnontwikkeling in plaats van directe prestaties. Dit helpt sporters om een solide basis te leggen voor hun toekomstige sportcarrière en vermindert de druk om op jonge leeftijd te presteren.

5. **Balans tussen sport en vrije tijd**

Zorg voor een gezonde balans tussen sport en andere aspecten van het leven, zoals school, vrienden en vrije tijd. Dit helpt sporters om een breder scala aan vaardigheden te ontwikkelen en voorkomt dat ze zich uitsluitend identificeren met hun rol als schaatser.

Wist je trouwens dat variatie in bewegingen en activiteiten de sport niet alleen leuker maakt voor schaatsters, maar ook voor jou als coach.

Lees hier het artikel 'Littekens voor het leven' over sporters die kampen met motivatieverlies

Vooruitblik op activiteiten 2025

- **Online Workshop Ballet:** Door middel van klassieke ballettechnieken leren de deelnemers hoe ze hun houding kunnen verbeteren en hun bewegingen vloeiender kunnen maken. Dit helpt schaatsters om eleganter en gecontroleerder op het ijs te bewegen. April 2025 (Lesgever Sander Blommaert)
- **Prestatie Optimalisatie:** Deze sessie is ontworpen om jou als coach te helpen bij het verbeteren van de prestaties van je sporters door een focus op stabiliteit, mobiliteit en algehele fysieke ontwikkeling. mei/juni 2025 (Lesgever Tom Mertens)
- **Screening voor competitieve schaatsters:** Screening uitgevoerd door Kineworks waarbij de stabiliteit en mobiliteit van de schaatsters in kaart worden gebracht op 7 en 14 mei 2025
- **Online Workshop Pilates:** In deze workshop ligt de focus op het versterken van de kernspieren, het verbeteren van de stabiliteit en het bevorderen van de algehele lichaamscontrole. Augustus/september 2025
- **Kunstschaaftsbijscholing:** choreo/edge class met buitenlandse expert brengt het thema stabiliteit en mobiliteit tot leven op het ijs met een speciale choreografie- en edge-les. Ontwikkel je schaatstechniek en verbeter je balans en coördinatie op een leuke en creatieve manier. December 2025
- **Funactiviteit: En als kers op de taart** organiseren we een speciale funcativiteit! We houden de details nog even geheim, maar we beloven dat het een super leuke ervaring zal zijn. Houd onze kanalen in de gaten voor meer informatie! Verwacht najaar 2025

De exacte data voor deze activiteiten worden binnenkort bekendgemaakt.

Houd al onze kanalen in de gaten (website, Instagram, Facebook, nieuwsbrieven) om op de hoogte te blijven van alle mogelijkheden voor jou als coach, schaatser of ouder.



KONINKLIJKE
BELGISCHE
SNELSCHAATS
FEDERATIE



Contactadres:

Vlaamse Schaatsunie VZW
Papenstraat 11
3350 Linter

www.vlsu.be



© 2023 - Newsletter generated by Vlaamse Schaatsunie vzw

Je hebt deze e-mail ontvangen omdat je ingeschreven bent voor de nieuwsbrief van de Vlaamse Schaatsunie.

Wil je je afmelden voor de nieuwsbrief?

[Uitschrijven](#)