

Beste trainer,

De examens en zomervakantie komen eraan, en daarmee nadert het einde van het seizoen.

Hieronder enkele tips waarmee je kan voorkomen dat het harde werk van de voorbije maanden teniet gedaan wordt:

Raad sportieve vervanging van de trainingsmomenten aan: niet enkel is dit belangrijk om de conditie op peil te houden, [sport tijdens de blok](#) verbetert de prestaties van de hersenen!

De volgende sporten zijn goed als aanvulling tijdens het seizoen, maar helemaal goed voor tijdens de zomermaanden: zwemmen (uithouding), yoga of pilates (lenigheid), badminton (voetenwerk), lopen (zorg voor aangepast schoeisel, en best op atletiek track of Finse piste!).

Geef thuisopdrachten

- ✦ om de fijne motoriek en de betrokken spieren in hand en arm in vorm te houden:
 - ◆ een stressballetje tijdens de blok doet meer dan enkel stress verlichten
 - ◆ [vingeroefeningen](#) helpen de spieren lenig te houden
 - ◆ wapenspecifieke oefeningen zoals molenwieken met het wapen om de pols en onderarm soepel te houden, en kruisjes (voor sabel) of puntjes (voor steekwapens) op een doel zetten
- ✦ om op ontspannen wijze stabiliteit en flexibiliteit te trainen: yoga, tai chi maar ook gewone [nek-](#), [schouder-](#) en [rugoefeningen](#)



Volg via de pagina [Stages en sportkampen](#) de mogelijkheden tijdens de zomerperiode op! Vind je stages of sportkampen die nog niet vermeld worden, aarzel dan niet om de informatie door te spelen aan [Olivier](#).

Sportkaderopleiding



Heb je leerlingen die staan te trappelen om in je voetsporen te treden? Schermers die wel een handje willen helpen en graag een steuntje in de rug krijgen? Stuur hen door naar ons [Vraag Het Aan meldpunt](#), zodat we tijdig een zicht krijgen op welke opleidingen nodig zijn in het komende seizoen. De verschillende stappen in het trainerstraject worden toegelicht op de pagina [Trainer Worden](#).

Op **zaterdag 6 juni** organiseert de VSB een workshop "Feedback: Geven en Ontvangen" i.s.m. [Kwadraet](#). De workshop start met een eerder theoretische voormiddag, en daarna ga je zelf aan de slag met oefensituaties uit de praktijk. Hou dus alvast je beste voorbeelden van teleurgestelde, knorrige of balorige sporters in je achterhoofd! Kostprijs €20 voor VSB leden, €40 voor niet-VSB leden. Inschrijven via [deze link](#).



Verder zetten we graag enkele interessante (externe) bijscholingen in het licht:

<u>datum</u>	<u>onderwerp/titel (link naar externe site)</u>	<u>plaats</u>	<u>doelgroep</u>	<u>prijs</u>	<u>provider</u>
11/05/2015	Stretching: Wat? Hoe? Waarom? Wanneer?	Lede	Ini/InB	€25	VTSPPlus
30/05/2015	Houdingstraining: werken aan de basis!	Genk	alle	€25	VTSPPlus
9/06/2015	De uitdagingen van een coach binnen een team	Hasselt	alle	€25	VTSPPlus
9/06/2015	Sport met grenzen - Omgaan met lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport	Willebroek	alle	€25	VTSPPlus
10/06/2015	Stretching: van principes naar realiteit	Hofstade	TrB/TrA	€25	VTSPPlus
11/06/2015	Relaxatietechnieken als tool voor stressmanagement	Hasselt	Ini/InB	€25	VTSPPlus
28/05/2015	Sport en spel voor jongeren met gedragsmoeilijkheden	Zandhoven	alle	€15	Zandhoven
21/05/2015	AED & reanimatie	Bonheiden	alle	€10	Bonheiden/Rode Kruis
6/06/2015	Krachttraining bij jongeren	Zandhoven	TrB/TrA	€15	Zandhoven

Vergeet niet dat je altijd de Algemene Gedeeltes voor Instructeur B, Trainer B en Trainer A kan volgen, ook al stap je niet verder door in het traject. Inschrijven kan via de website van de [Vlaamse Trainersschool](#).

De VTS en ICES slaan de handen in elkaar en helpen trainers om bij dilemma's te kiezen voor de oplossing waarbij sporters op lange termijn winnen. Via de VTS Flash krijgen sportbegeleiders de komende 10 maanden elke maand een probleemsituatie geschetst en worden mogelijke oplossingen aangereikt, en ook de VSB draagt een steentje bij! Je vindt de 10 thema's en de VSB bijdrage op [de website](#).

Cool Stuff



Biomechanica

Zere polsen bij push ups? Kan eenvoudig verholpen worden! Klik op het beeld om meer te weten te komen.



Leuke oefening

Markeerschijven kan je ook anders gebruiken: in Rusland worden ze ook als doel gebruikt! Bekijk via [fencing.net](#) het filmpje (klik op het beeld).



Materiaal

Hoe repareer je een lichaamskabel degen (en oefen je tegelijk je Frans)? Bekijk het filmpje op YouTube.

