



Vlaamse Boksliga vzw

info@vlaamseboksliga.com

www.vlaamseboksliga.com www.boxebelgium.com

T: 015-33 66 30 bank : BE08 0013 8598 5813

Secretariaat : Etienne Brusselmans

Moerbeistraat 5 2811 Mechelen-Hombeek

Etienne.brusselmans@telenet.be

Voorzitter: Stanley Clough - stanley.voorzitter@vlaamseboksliga.com



Bijscholing Get Fit 2 Fight

Door VBL team
13 november 2019

Boksen is leuk, uitdagend en een van de meest complete sporten. Ongetwijfeld is sporten gezond, jammer genoeg leidt sporten ook soms tot sportletsels en boksen is hier geen uitzondering in. 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 bokkers 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 Boksliga en het Risicovechtplatform in opdracht van de Vlaamse overheid deze bijscholing voor trainers.

In **twee sessies** wordt de bokstrainer 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.

Get Fit 2 Fight is veel meer dan een letselpreventie programma. Het is onze ethische taak om ervoor te zorgen dat onze atleten geen sportletsels oplopen. Daarnaast zal een gezond en evenwichtig getraind lichaam er ook voor zorgen dat we aan de doelstelling van levenslang sporten kunnen voldoen en niet te vergeten ook de prestatie kunnen vergroten:

"Een letselvrij en sterk evenwichtig getraind lichaam zal tot op oudere leeftijd aan een breed scala van sportactiviteiten kunnen deelnemen."

Informatie omtrent Get Fit 2 Fight	
Wanneer	Zaterdag 18 april 2020 lesdag 1 Zaterdag 25 april 2020 lesdag 2 09:00 tot 14:00 uur
Waar	Sporthal Donkerlei, Donkerlei 72 – 2800 Mechelen
Doelgroep	Trainers uit de vechtsport
Prijs	€ 25.00
Praktisch	Schrijfgerij, sportieve kledij en motivatie!
Inschrijvingen	Dag 1 : https://www.vechtsportplatform.be/kalender/bijbscholing-get-fit-2-fight-dag-1-0 Dag 2 : https://www.vechtsportplatform.be/kalender/bijbscholing-get-fit-2-fight-dag-2-0
Annuleringsvoorwaarden	Bij annulering t.e.m. 16/04/20, wordt de deelnameprijs volledig terugbetaald. Bij no show of laattijdige annulering (na 16/04/20), wordt de deelnameprijs volledig gefactureerd. Bij inschrijving verklaar je je akkoord met de annuleringsvoorwaarden.

Tabel 1 info Get Fit 2 Fight

INSCHRIJVEN

Inschrijven voor de bijscholing Get Fit 2Fight kan via de volgende link:

Dag 1 : <https://www.vechtsportplatform.be/kalender/bijbscholing-get-fit-2-fight-dag-1-0>

Dag 2 : <https://www.vechtsportplatform.be/kalender/bijbscholing-get-fit-2-fight-dag-2-0>

Voor sfeerbeelden van de vorige sessie kan u onderstaande video bekijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=P8do79R8QpI>

De VBL hoopt dat haar leden hier voltallig aanwezig zullen zijn zodat we kunnen werken naar een sterker en verenigd bokslandschap!

Met Sportieve groet

Ibrahim Emsallak
Algemeen coördinator
Vlaamse boks Liga vzw
www..vlaamseboksliga.com
ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com
info@vlaamseboksliga.com
0488/24209



Risico
Vechtsport
Platform.be



SPORT.
VLAANDEREN

IMPACT
sport



ERKENDE LID VAN DE KONINKLIJKE BELGISCHE BOKSBOND v.
onder het vergunningnummer 70 103
Zetel: Boomgaardstraat 22/34 – 2600 Berchem (Antwerpen)



SPORT.
VLAANDEREN