



KNVvL-dag Sport en Bestuur 4 februari 2018

Programma

9.30 uur

Ontvangst op het Koffieplein, Hotel Congres centrum Papendal

10.00 uur

Opening, Frouwke Kuijpers

10.05 uur

Ontwikkelingen bij de KNVvL, Ronald Termaat

Ronald Termaat, directeur van de KNVvL geeft een update. Waar houden we ons op dit moment mee bezig? Welke actuele zaken spelen op dit moment?

O.a.:

Lelystad: welke rol heeft KNVvL gespeeld in deze discussie, wat is de huidige stand van zaken?

E-learning&examens: ook de KNVvL doet steeds meer digitaal, naast de modernisering van "mijn KNVvL", is het proces rondom het afnemen van examens geautomatiseerd en staan we aan het begin van het digitale leren.

10.45 uur

Surprise!

11.05 uur

Aftrap landelijke Dag van de Luchtsport, Lonneke Altsema

Een initiatief van de afdeling Zweefvliegen waarbij de andere luchtsporten kunnen aansluiten.

11.25 uur

Koffiepauze

11.50 uur

Slaapkwaliteit&ritme, Sanne Haarhuis/Floris Wouterson

Sanne is lid van de selectie Ballonvaren en heeft zich verdiept in "slaap", Floris is haar slaapcoach. Er is veel nieuwe kennis rondom "slaap". Hoe maken wij hiervan gebruik?

Ballonvaren vindt plaats in de vroege ochtend (zonsopgang) en op de late avond (zonsondergang), tijdens een wedstrijd dagelijks op beide momenten. Het gevolg is een zeer korte nachtrust, overdag moet er ergens ruimte gezocht worden om "bij" te slapen. Hoe doe je dat op een kwalitatief goede manier? *"Om je (slaap)ritme aan te passen, moet je eerst een ritme hebben"*

Een verhaal uit de praktijk van Sanne, bijgestaan door Floris via Skype. Niet alleen voor tijdens de wedstrijden, ook voor de dagelijkse praktijk.

12.30 uur

Lunch

Middagprogramma:

Sport

13.30 uur

Mentale vaardigheden, Rogier Hoorn, VSPN sport- en prestatiepsycholoog.

Er zal aandacht worden besteed aan mentale vaardigheden. Zoals we allemaal wel weten valt op een bepaald moment op het technische vlak weinig meer te leren, uiteindelijk wordt tijdens de wedstrijd het verschil gemaakt door wat zich tussen de oren afspeelt. Ook voor de gewone piloot zeer leerzaam. Deze keer worden twee thema's behandeld: omgaan met tegenslag en stress (handling).

Omgaan met tegenslag Elke piloot maakt het mee, er gaat iets verkeerd en daardoor is je positie in de wedstrijd enorm verslechterd. Je kunt dan twee dingen doen: bij de pakken neerzitten en opgeven óf jezelf resetten en alles eruit halen wat erin zit. Het is logisch dat het laatste de beste optie is, maar hoe doe je dat? Hoe kun je jezelf weer motiveren om in de juiste setting verder te gaan?

Stress (handling) Enige spanning is altijd aanwezig, wordt de spanning teveel, dan heet het stress. Het theorievak Human Factors schenkt hier aandacht aan: wat zijn de fysieke kenmerken en wat doet het met je brein. Maar hoe je uiteindelijk weer in de goede setting komt, daarover wordt niet zoveel verteld. Andersom is te weinig spanning ook niet goed, een zekere alertheid is nodig om op het juiste moment de goede beslissingen te nemen. Optimale spanning, hoe bereik je dat?

Vragenuurtje (indien tijd over)

Zijn er prangende vragen, wellicht is er nog tijd om hier even op in te gaan.

16.00 uur

Gezamenlijke afsluiting in de Foyer

Drankje in de Dug Out.

Bestuur

13.30 uur

Inspiratiesessie 4 inzichten voor verenigingsbestuurders, NOC*NSF

Hoe kun je als bestuur van een sportvereniging beter samenwerken? Hoe kun je de mensen om je heen op een goede manier betrekken? En hoe verdeel je de taken en houd je iedereen gemotiveerd? De sessie *4 inzichten voor verenigingsbestuurders* helpt je antwoord te geven op deze vragen en zo te groeien in je rol als bestuurder.

Bekijk de video hierover via <https://www.youtube.com/watch?v=xzDD71zjoL0>

Clubs die interesse hebben kunnen zich op 4 februari direct aanmelden voor een gezamenlijke KNVvL vervolgworkshop (3-7 verenigingen met minimaal 2 eigen bestuursleden) en dit onderwerp verder uitdiepen, specifiek voor hun eigen vereniging. Ook is het mogelijk om een 1:1 workshop met je eigen voltallige bestuur af te spreken, dit laatste voor een kleine vergoeding.

15.15 uur

(korte) pauze

15.30 uur

Algemene verordening gegevensbescherming (AVG), NOC*NSF/Stichting AVG voor verenigingen

Per 25 mei 2018 geldt de nieuwe Europese privacywetgeving. Er verandert veel, het wordt er niet makkelijker op. Het betreft ieder verenigingsbestuur met een ledenadministratie, waar moeten men straks aan voldoen? Via de KNVvL kan men ondersteuning krijgen van de *Stichting AVG voor verenigingen*. Door het volgen van een gebruikersvriendelijke tool, een speciaal AVG-programma, kan men verklaren dat men aan de eisen van deze nieuwe wet voldoet.

16.00 uur

Gezamenlijke afsluiting in de Foyer

Drankje in de Dug Out.