



SPORT CARE PLUS
BASISCURSUS

**SPORT EN BEWEGEN
VOOR IDEREEN!**



SPORT EN BEWEGEN IS GOED VOOR IEDEREEN!

Sport en bewegen is goed voor iedereen! Het is een bewezen preventiemiddel voor tal van gezondheidsproblemen en is tevens de oplossing voor veel klachten. Mede hierom is er steeds meer aandacht voor sport en bewegen in de zorg. Toch blijft de sportdeelname van mensen met een beperking achter op de rest van de samenleving én zijn sport en zorg nog altijd twee losse sectoren.

Bij Sport Care Plus brengen wij hier verandering in!

Wij brengen sport en zorg samen! In onze methode werkt de deelnemer in een sportproject aan zijn persoonlijke ontwikkeling. En jij kunt hierin als coach jouw steentje bijdragen.

Iedereen moet de mogelijkheid hebben tot sportparticipatie. Ook mensen met een beperking of gedragsproblemen. De Sport Care Plus-methode is bewezen effectief in het activeren van deze doelgroepen via sport en bewegen. Sport Care Plus leidt coaches op om met deze methode te werken en hierbij positieve resultaten te behalen op de persoonlijke én lichamelijke ontwikkeling van de doelgroepen. Onze methode is:



De cursus

De Sport Care Plus-methode is gebaseerd op de visie en werkwijze van Hattrick Zorg, waar al 20 jaar praktijkervaring is, met prachtige langdurige resultaten bij de deelnemers. Wil je kennismaken met die methode?

Basiscursus: €950.-

- Duur: 9 weken
- Handboek
- 5 diepgaande online modules
- 3 trainingsdagdelen op locatie
 - Theorie oefenen
 - Praktijk oefenen
- Meelopen bij groepstrainingen van Hattrick Zorg
- Toegang tot de leeromgeving

Extra's*

- Praktijkbegeleiding na de cursus
- Ondersteuning vanuit Sport Care Plus
- Hulp bij PGB zorgovereenkomsten vanuit Sport Care Plus
- Mogelijkheid om aangesloten te blijven bij Sport Care Plus als coach

Cursus locatie

Egmond aan den Hoef

*Extra's zijn niet bij de prijs inbegrepen

IS ONZE CURSUS IETS VOOR JOU?



Wil je graag werk doen waarbij je echt iets voor een ander kunt betekenen?

Werk je in de sportsector en wil je mensen met een beperking gaan begeleiden?

Werk je in de zorg en wil je cliënten graag activeren of een ander soort begeleiding bieden?

Wat kun je ermee?

Met Sport Care Plus heb je een methode op zak waarmee je mensen met een beperking kunt begeleiden in een sport-zorgproject. De cursus biedt je handvatten om als zelfstandige aan de slag te gaan of om via Sport Care Plus of je eigen organisatie met de methode te werken.

De Sport Care Plus-methode is toepasbaar in allerlei sportdisciplines. Het draait om het achterhalen van persoonlijke doelen en daaraan te werken binnen een sportproject. Het maakt dus niet uit of je dit traject via kickboksen of wandelen aanbiedt. Elke gekozen sport levert voor de deelnemer ook persoonlijk nut op. Een win-win situatie!



“Ik heb het meeste genoten van alle nieuwe inzichten de praktijkvoorbeelden. De positieve instelling van iedereen was motiverend!”



“Het is best een ommezwaai, van harde sales naar de zorg, daar kon ik wel handvatten bij gebruiken. Dat heb ik gevonden bij Sport Care Plus.”

Wat ga je leren?

In de cursus tot Sport Care Plus-coach leer je alles wat je nodig hebt om mensen van verschillende doelgroepen te begeleiden in een sportzorgtraject.

Je leert de Sport Care Plus-methode toepassen in de praktijk. Je gebruikt verschillende instrumenten die ingebed zijn in de methode. Hierdoor kom je stapsgewijs tot een gewenst resultaat. Als Sport Care Plus coach werk je mee aan de persoonlijke groei van een sporter met een beperking of met gedragsproblematiek en dit kun je verantwoorden.

Hoe ga je leren?

In de cursus wordt online thuisstudie afgewisseld met praktische en uitdagende cursusedagen op locatie. Tijdens die cursusedagen is er afwisseling tussen praktijk en theorie.

Cursisten gaan in hun huiswerk aan de slag met een eigen cliënt. Ook is er mogelijkheid voor cursisten om mee te lopen bij de groepstrainingen van Hattrick Zorg.

Na de cursus zijn er mogelijkheden tot extra praktijkondersteuning bij de uitvoering van sportprojecten.

INHOUD CURSUSDAGEN

3 bijeenkomsten van 9.00 – 15.00

Cursusdag 1:

- Coachende houding en coachingstechnieken
- Oriëntatiefase
- Gesprekstechnieken oefenen
- Ervaringsdeskundige Q&A
- In de sportzaal:
 - Algemeen: hoe geef je sporttraining
 - Hoe geef je een eerste training

Cursusdag 2:

- Achterhalen van persoonlijke doelen
 - Het Sport Care Plus meetinstrument
- Opzetten van een sportproject
 - Eigen casus inbrengen
- Ervaringsdeskundige Q&A
- In de sportzaal:
 - Cursisten geven proeftraining met feedback van andere cursisten en de docenten

Cursusdag 3:

- Vragen beantwoorden over voorgaande modules
- Signaleren en motiveren
- Uitleg afrondingsfase
 - Eindevaluatie & borging
- In de sportzaal:
 - Cursisten geven proefles met feedback van andere cursisten, docenten en aanwezige ervaringsdeskundige

ONLINE MODULES

1: Introductie Sport Care Plus

- Kennismaking met de methode
- Achtergrondinformatie sporten met een beperking in Nederland

2: Wat is een coach

- Coachende houding
- Coachingstechnieken
- Jij als SCP-coach

3: Oriëntatiefase

- Doelen van de oriëntatiefase
- Afnemen van kennismakingsgesprek
 - Gesprekstechnieken
- Doelen achterhalen
- Eerste trainingen
- Tips in begeleiding van de doelgroepen
- Contact met netwerk van de deelnemer

4: Opzetten sportproject

- Trainingsschema tips en opzet
 - Persoonlijke ontwikkeling koppelen aan sportdoelen
- Voortgang meten en bijhouden
- Praktische zaken

5: Uitvoeren sportproject

- Begeleiding:
 - Feedback geven en ontvangen
 - Omgaan met weerstand
 - Motiveren
- Veiligheid & signaleren
- Afrondingsfase
 - Eindevaluatie & borging

DE TRAINERS

Patrick Rupsam



Eigenaar van Hattrick Zorg en 20 jaar ervaring als sportzorgbegeleider.

Tineke Visser



12 jaar sport- en zorgprofessional, sinds 2,5 jaar combineert ze de twee.

Linda Sierkstra



Medisch antropoloog, sportzorgbegeleider en beweegcoach.

ALEX EN DEX

Als onderdeel van de basiscursus tot SCP coach gaan alle cursisten aan de slag met een eigen deelnemer. In dit artikel lees je over de negenjarige Dex en zijn coach Alex! De super enthousiaste Dex wil echt elke sport proberen die hij ziet, de uitdaging is om één of twee activiteiten te vinden die blijven hangen.

Voorstellen

De ouders van Dex zijn vrienden van Alex. Toen zij hoorden dat Alex aan de slagging met de SCP-cursus vroegen zij of hij Dex kon helpen bij het sporten. Dex is negen jaar oud en heeft bakken met energie over om te gaan sporten. Dit komt door zijn verstandelijke beperking, met kenmerken van autisme en adhd. Wekelijks gaat hij al naar circus en daar beleeft hij veel plezier aan. Maar daarnaast wil hij nog wel wat leuks doen. Dex is zo enthousiast over alles dat het lastig is om één sport te kiezen:

“Hij vindt echt alles leuk en is ook nergens bang voor. Als hij iemand iets ziet doen, dan wil hij dat gelijk proberen!

En het maakt ook niet uit wat, volksdansen, motorbiken, tennis, alles lijkt hem leuk! Dat is wel echt leuk om mee aan de slag te gaan.”



De doelen

Het doel dat ze gesteld hebben is om een leuke sport te vinden. Idealiter een sport waar Dex wekelijks naartoe kan, of iets wat hij ook samen met zijn ouders in de weekenden kan doen.

Als Alex en Dex samen gaan sporten doen ze daarom: voetbal, tennis, schaatsen en mountainbiken. Dat zijn allemaal sporten die in de buurt beoefend kunnen worden en die hij leuk vindt. Door steeds één van deze sporten aan te bieden is het de bedoeling dat er uiteindelijk een of twee blijven hangen die bij hem passen.

Ook was het belangrijk om een haalbaar beeld te scheppen over welke sporten kunnen. In het begin wilde Dex bijvoorbeeld graag motorbiken, dat had hij online gezien en wilde hij meteen proberen. Door zijn leeftijd en zijn LVB weet Dex niet altijd wat realistische opties zijn. Dit moet je dan rustig uitleggen, met plaatjes en filmpjes, en zoeken naar alternatieven, zoals mountainbiken.



Contact

Wil je je inschrijven? Of wil je meer informatie over wat Sport Care Plus kan betekenen voor jou of jouw organisatie? Mail ons op:

info@sportcareplus.nl



HATTRICK ZORG
Groeps & Individuele Begeleiding • Projecten