

**DE BEWEEGTRAINER**

# PORTFOLIO



**KENNISDELING & TRAINER ONDERSTEUNING DZC '68  
ONDERBOUW**

**DZC '68**

**JANUARI - JULI 2022**

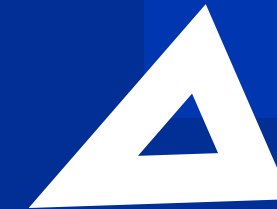


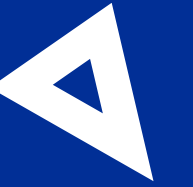
# KENNISDELING & TRAINERS ONDERSTEUNING ONDERBOUW



## DZC '68

In het seizoen 2021/ 2022 heb ik alle onderbouw teams van DZC '68 getraind met mijn visie op leren voetballen met aandacht voor een veelzijdige en brede ontwikkeling van kinderen. Zo namen in totaal 100 jeugdspelers van O9 - O12 wekelijks deel aan de beweeg-trainingen. Naast de beweegtrainingen deelde ik mijn kennis met de trainers van DZC '68 zowel op als naast het veld in verschillende vormen.





# INHOUD

## Aanleiding

- Te weinig bewegen
- Te eenzijdig bewegen

**40% VAN DE KINDEREN  
SPELT MINDER DAN 1 UUR  
PER DAG BIJEN**

Persbericht – 8 Juni 2022

Vandaag, woensdag 8 juni, is het Nationale Buitenspeeldag. De dag waarop Jantje Beton en Nickelodeon samen met meer dan 600 organisatoren en ruim honderdduizend kinderen vieren wat zo belangrijk is: buitenspeel! Deze ochtend zijn ook de resultaten bekend gemaakt van het meest recente onderzoek 'Buitenspeel 2022' van Kantar Public, in opdracht van Jantje Beton. Hieruit blijkt dat buitenspeel nog steeds onder druk staat.

### Nederland nog steeds Europees kampioen zitten

Nederlandse werknemers zijn de Europese kampioenen als het gaat om zitten. In geen enkel ander Europees land zit zo'n groot deel - 32 procent van de volwassen bevolking - meer dan 8,5 uur per dag. In andere Europese landen is dat gemiddeld 12 procent. De ICT-sector is in Nederland koploper als het gaat om langdurig zitten.

Langdurig zitten verhoogt het risico op ernstige gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II en vroegtijdig overlijden. Om deze ontwikkeling tegen te gaan start vandaag (opnieuw) de nationale bewegingsweek. De Nationale Bewegingsweek roept zitwerkend Nederland op om iedere werkdag om 11:00 uur 's ochtends in ieder geval één minuut te bewegen.

### Toename zittingen tijdens corona

Volgens TNO nam tijdens de coronapandemie en door het thuiswerken het aantal zittingen toe. Dit staat in de factsheet 'Zitten tijdens werk 2022'. Ook uit cijfers van het RIVM en CBS blijkt dat het aantal uren dat Nederlandse werknemers gemiddeld op een doordeweekse dag zitten, is gestegen.

## Conclusie

**BETERE BEWEGER = MINDER BLESSURES  
BETERE BEWEGER = MEER CREATIVITEIT  
BETERE BEWEGER = MEER PLEZIER  
BETERE BEWEGER = BETERE VOETBALLER  
ETC.**

## HOE?

**DONORSPORTEN (minimaal 1 BMS aanwezig)**





# CONTACT INFORMATIE



+31 (0)6 39355614



beweegetrainer@gmail.com



[www.beweegetrainer.nl](http://www.beweegetrainer.nl)



<https://www.instagram.com/beweegetrainer/>