

**Trainingsfysiologie**

**Sportzorg Nederland, Bilthoven**

**Vrijdag 8 en 15 oktober 2021**

Inleiding

Sportperfomance, een onderwerp waar veel vragen en onduidelijkheden over zijn bij zowel individuele als teamsporters. U kunt hierbij denken aan de fysieke belastbaarheid en sporthervatting na blessure, relatie van de (trainings-)belasting – belastbaarheid bij het ontstaan van een blessure, een prestatiestagnatie of een algemeen overbelastingsbeeld. Of ‘simpelweg’ inhoud en de opbouw van een trainingsprogramma ten behoeve van een evenement. Om vragen rond sportperformance goed te kunnen beantwoorden is kennis rondom inspanningsfysiologie en trainingsleer noodzakelijk. Deze 2-daagse cursus geeft u deze inzichten.

Om een sporter goed te kunnen adviseren zal er een inschatting gemaakt moeten worden van de individuele belastbaarheid. De sporter hierover kunnen informeren en in overleg kunnen treden met de (revalidatie-)trainer van de desbetreffende sporter.

Tijdens deze 2-daagse cursus worden de aspecten rond sportperformance in een combinatie van theorie en praktijk en nieuwste wetenschappelijke inzichten met u gedeeld.

Het zeer ervaren docententeam van deze cursus wordt (inter-)nationaal gewaardeerd om hun grote expertise en zijn in staat om de theorie in de praktijk bij (top-)sporters succesvol toe te passen.

Doelstelling

De cursist verwerft kennis en inzicht in de complexiteit van het totstandkomen van trainingseffecten en de invloed van training op belastbaarheid en sportperformance. Hierbij dienen zinvolle trainingsmethoden onderscheiden te kunnen worden van onzinnige trainingsmethoden.

Daarnaast krijgt u kennis op het gebied van:

* Trainingsaanpassingen in extreme omstandigheden
* Herkennen en voorkomen van overtraining
* Toepassen van fysieke training om specifieke neuromusculaire eigenschappen te trainen
* Fysiologische selectie van sporters in het kader van talentherkenning.

Kortom, het adequaat begeleiden van sporters in situaties die raakvlakken hebben met die van de trainingsfysiologie.

Doelgroep

Aios sportgeneeskunde, sportartsen en overige artsen.

*De cursus is opgezet i.h.k.v. de opleiding tot sportarts en gaat uit van het kennisniveau zoals beschreven in de meest recente versie van het studie boek ‘Inspannings- en sportfysiologie’ van Jack H. Wilmore en Dick L. Costill (in het Nederlands vertaald door Gerard M. van der Poel).*

Datum

Deze 2-daagse cursus wordt gehouden op 8 en 15 oktober 2021.

Aantal deelnemers

Maximaal aantal deelnemers is 24.

Locatie

De cursus wordt gehouden bij Sportgeneeskunde in Bilthoven.

Accreditatie

De cursus is voor huisartsen door het College voor Accreditering van de KNMG geaccrediteerd voor 12 punten.

De cursus is door de VSG voor sportartsen geaccrediteerd voor 12 punten.

Certificaat

De deelnemers ontvangen aan het einde van de cursus een certificaat.

Kosten

De kosten voor deze cursus bedragen : € 595,--.

Deze prijs is inclusief maaltijden, koffie en thee en cursusmateriaal.

Inschrijven

U kunt zich digitaal inschrijven via aanmelder.



**Programma Trainingsfysiologie**

**Vrijdag 8 oktober 2021**

*08.45 - 09.00 uur Ontvangst (koffie/thee)*

09.00 - 12.00 uur Theoretische inleiding algemene Trainingsleer (w.o. periodisering); met pauze(s)

 ***Hanno v.d. Loo, Bewegingswetenschapper***

*12.00 - 13.00 uur Lunch*

13.00 - 16.30 uur Uithoudingsvermogen (w.o. testen en meten); met pauze(s)

 ***Guido Vroemen, Sportarts***

16.30 - 17.30 uur Overreaching en training (mede aan de hand van casuïstiek);

 ***Kasper Janssen, Sportarts***

**Vrijdag 15 oktober 2021**

*09.00 - 09.15 uur Ontvangst. (koffie/thee)*

09.15 - 09.30 uur Evaluatie van de vorige dag

09.30 - 12.30 uur Krachttraining, coördinatie en snelheidstraining (w.o. testen en meten)

 ***Bas van Hooren, bewegingswetenschapper***

*12.30 - 13.30 uur Lunch*

13.30 - 15.30 uur Plenaire presentatie thuis voorbereidde casuistiek aios m.b.t. trainingsfysiologie

15.30 - 16.00 uur Evaluatie / Afsluiting