



Herstel na belasting: balanceren op het randje?

Wetenschappelijke Bijeenkomst van de Vereniging voor Sportgeneeskunde

15 april 2014

inspearit – Cibit Academy te Bilthoven

Inleiding

In het kader van de deskundigheidsbevordering organiseert de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) in samenwerking met de Stichting Opleidingen in de Sportgezondheidszorg (SOS) ieder jaar Wetenschappelijke Bijeenkomsten. De sprekers op deze avond houden allen een voordracht met betrekking tot het onderwerp 'Herstel na belasting: balanceren op het randje?'.

Gezondheid, fitheid en prestatievermogen varen wel bij training. Maar zonder adequaat herstel kan training gemakkelijk teveel van het goede worden. Hoe 'werkt' herstel en hoe kunnen we bij dit vitale proces een vinger aan de pols houden?

Het thema zal worden ingeleid door avondvoorzitter drs. Hanno van der Loo. Hij is voormalig tienkamper, sportwetenschappelijk adviseur bij bureau AdPhys in Boskoop en hoofdredacteur van het vakblad Sportgericht. Hij publiceert en doceert over diverse aspecten van training, o.a. bij de tweejaarlijkse SOS-cursus Trainingsfysiologie en bij de opleidingen van de KNSB en de Atletiekunie.

De tweede spreker is Sander Ganzevles MSc. Hij is bewegingswetenschapper en voormalig zweminternational. Momenteel is hij promovendus aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de VU in Amsterdam en tevens werkt hij als embedded scientist voor de KNZB. In zijn voordracht zal hij ingaan op het monitoren van herstel bij topzwemmers, waarbij hij zich zal concentreren op Heart Rate Variability (HRV).

De derde spreker is dr. Arne Nieuwenhuys. Hij is universitair docent Sport- en Prestatiepsychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en projectleider van het onlangs gestarte onderzoeksproject 'Optimizing sleep to improve performance in elite athletes'. In dit project wordt de komende vier jaar onderzoek gedaan naar de rol van slaap bij het leveren van (top)sportprestaties. Hij zal spreken over de rol van slaap als essentieel herstelmechanisme en zal een inkijkje geven in de opzet en de voortgang van het bovengenoemde onderzoeksproject.

Na de pauze verzorgt drs. Hanno van der Loo een voordracht onder de titel 'Herstellen of adapteren?', waarin hij ingaat op de zin en onzin van herstelbevorderende maatregelen. Ter illustratie zet hij de wetenschappelijke literatuur m.b.t. het gebruik van ijsbaden na inspanning op een rijtje.

Afsluitend is er gelegenheid tot het stellen van vragen aan de sprekers en voor onderlinge discussie.

Locatie en tijd

Deze Wetenschappelijke Bijeenkomst wordt gehouden op: dinsdag 15 april a.s. vanaf 19.00 uur in het inspearit-Cibit Academy kantoor- en opleidingscentrum te Bilthoven (terrein Berg en Bosch, gebouw 90).

Inschrijving

U kunt zich inschrijven via het bijgaande inschrijfformulier.
De kosten voor deze bijeenkomst bedragen € 80,-- (voor aios € 40,--).

Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 60.

Accreditatie

De bijeenkomst is geaccrediteerd voor sportartsen voor 3 uur.
De bijeenkomst is geaccrediteerd voor huisartsen voor 3 uur.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de VSG,
tel. 030-2252290.



Vereniging voor Sportgeneeskunde

VSG Wetenschappelijke avond

Programma 15 april 2014

Herstel na belasting: balanceren op het randje?

Avondvoorzitter: Drs. Hanno van der Loo

18.30 - 19.00 uur Ontvangst

19.00 - 19.15 uur De samenhang tussen belasting en herstel. Inleiding op het thema door avondvoorzitter

Drs. Hanno van der Loo, sportwetenschappelijk adviseur bureau AdPhys / hoofdredacteur vakblad Sportgericht

19.15 - 20.00 uur Monitoring van herstel bij topzwemmers op basis van Heart Rate Variability (HRV).

Sander Ganzevles MSc, promovendus VU - Faculteit der Bewegingswetenschappen / embedded scientist KNZB

20.00 - 20.45 uur Slaap en sportprestatie.

Dr. Arne Nieuwenhuys, universitair docent Sport- en Prestatiepsychologie Radboud Universiteit Nijmegen.

20.45 - 21.00 uur Pauze

21.00 - 21.4 uur Herstellen of adapteren?

Drs. Hanno van der Loo

21.40 - 22.00 uur Discussie/vragen

22.00 uur Sluiting