

**Sportmedische Aspecten van Watersporten**

**De Veranda/Roeivereniging Okeanos, Amsterdam**

**Vrijdag 19 mei 2017**

Inleiding

Bij deze cursus ‘Sportmedische aspecten van watersporten’ zal het accent liggen op ‘roeien’ en, in mindere mate, op zeilen.

Roeien lijkt wellicht een relatief eenvoudige sport, maar het is bij uitstek een sport waar de (goed getrainede) sporter pas een hoog prestatieniveau kan bereiken worden als de techniek goed beheerst wordt en het materiaal van goede kwaliteit is.

Naast de techniek en de sportspecifieke trainingsfysiologie/trainingsmethodes, wordt tijdens de cursus ingegaan op het ontstaan van enkele specifieke roeiblessures, hoe ze te behandelen en hoe ze te voorkomen. Ook het (boot-)materiaal en de afstelling daarvan in relatie tot blessures zal worden besproken. Daarnaast zal in het kort ook aandacht besteed worden wat de gevolgen zijn voor de gezondheid van de indeling in lichte en zware roeiers.

In het middagprogramma staat een korte rondleiding door de trainingsaccommodatie van de KNRB en het botenhuis van roeivereniging Okeanos op het programma (verschillende roeimaterialen / boten), gevolgd door een clinic (grotendeels op het water). De cursisten krijgen de mogelijkheid om zelf te roeien (maar dienen zich van te voren daarvoor wel op te geven).

De docenten die aan deze cursus meewerken zijn allemaal verbonden (geweest) aan de KNRB en de HvA en hebben de laatste jaren intensief (samen-)gewerkt bij de voorbereiding van de roeiers op de Olympische spelen van 2016.

Doelgroep en maximaal aantal deelnemers

Deze cursus is opgezet in het kader van de opleiding tot sportarts, maar staat qua inschrijving open voor sportartsen, huisartsen en andere sport-geïnteresseerde artsen.

Het maximaal aantal deelnemers is 35.

Datum

Vrijdag 19 mei 2017.

Locatie

Het theoriegedeelte van deze cursus vindt plaats bij Restaurant/Brasserie De Veranda, Amstelveenseweg 764, 1081 JK Amsterdam.

Het praktijkgedeelte wordt gehouden bij de Roeivereniging Okeanos, Bosbaan 8, 1182 AG Amsterdam.

Parkeren kunt u op het eigen parkeerterrein gelegen naast het restaurant en op de parkeerplaats naast de ingang van het Amsterdamse bos op 2 minuten loopafstand.

Certificaat

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

Accreditatie

De cursus is voor sportartsen en huisartsen voor 6 punten geaccrediteerd.

Kosten

De prijs voor deze cursus inclusief lunch, cursusmateriaal en praktijkgedeelte bedraagt:

€ 345.--.

Inschrijven

U kunt zich inschrijven via onze website [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda).

Indien u zich inschrijft voor deze cursus, wordt er vanuit gegaan dat u ook deelneemt aan het roeien op de bosbaan (onderdeel van praktijkgedeelte van het programma). Mocht u om de een of andere reden aan het ‘zelf roeien’ niet kunnen deelnemen, dan horen wij dat graag i.v.m. de te reserveren boten.



**Programma Sportmedische Aspecten van Watersporten**

**Vrijdag 19 mei 2017**

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst met koffie/thee*

09.30 - 09.35 uur Opening door Els Stolk / Floor Kappelhoff

09.35 - 10.05 uur Inleiding in het roeien en zeilen als sport.

 Wat zijn de verschillende disciplines / hoeveel mensen beoefenen deze sporten.

 Hessel Evertse, technisch directeur KNRB

10.05 - 11.00 uur Sportspecifieke trainingsfysiologie van roeien.

 Koen Levels, fysioloog KNRB

*11.00 - 11.15 uur Pauze*

11.15 - 11.45 uur Van Meten naar Weten, betere prestaties door slim datagebruik in de

 (top-)sport.

 Dennis van Kooij; Lectoraat Innovatie in Sportprestatie.

11.45 - 12.45 uur Sportmedische aspecten bij roeien.

 Floor Kappelhoff, bondsarts KNRB

*12.45 - 13.45 uur Lunch*

13.45 - 14.30 uur Sportmedische aspecten bij de verschillende disciplines bij zeilen.

 Francoise Broekhof, sportarts verbonden aan de watersportverbond.

*14.30 - 15.00 uur Pauze en verplaatsing / wandelen naar Bosbaan*

15.00 - 17.00 uur Praktijkdeel:

 Bezichtiging trainingsaccommodatie KNRB

 Clinic door instructeurs roeivereniging Okeanos

* + - Verschillende roeimaterialen / boten
		- Roeien op de Bosbaan

*17.00 uur Afsluiting*