

**Trainingsfysiologie**

**Sportzorg Nederland, Bilthoven**

**Vrijdag 6 en 13 oktober en 17 november 2017**

Inleiding

(Sport-)artsen worden in de dagelijkse praktijk geconfronteerd met vragen van sporters. Relatief vaak zullen deze vragen gesteld worden over de fysieke belastbaarheid en de sporthervatting na een blessure of ziekte. Soms ook zijn het vragen over de relatie van de (trainings-)belasting – belastbaarheid bij het ontstaan van een blessure, een prestatiestagnatie of een algemeen overbelastingsbeeld. En soms betreft het vragen die betrekking hebben op de inhoud en de opbouw van een trainingsprogramma.

Om de sporter goed te kunnen adviseren zal de (sport-)arts een inschatting moeten kunnen maken van de belastbaarheid, de sporter hierover moeten kunnen adviseren en in overleg kunnen treden met de (revalidatie-)trainer van de desbetreffende sporter. In de cursus ‘Trainingsfysiologie’ wordt nader op deze onderwerpen ingegaan.

De cursus is als volgt opgebouwd. In 6 dagdelen worden de motorische grondeigenschappen

kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en lenigheid behandeld.

De docenten van deze cursus worden (inter-)nationaal gewaardeerd om hun kennis, zijn in staat om de theorie in de praktijk bij (top-)sporters toe te passen en zijn bovendien in staat om deze kennis op begrijpelijk niveau over te brengen.

Doelstelling

De cursist verwerft kennis en inzicht in de motorische grondeigenschappen (kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie) en de invloed van training daarop. Hierbij dienen zinvolle trainingsmethoden onderscheiden te kunnen worden van onzinnige trainingsmethoden.

Daarnaast dient de (sport-)arts kennis en inzicht te verkrijgen in hoe de training aangepast dient te worden in extreme omstandigheden en hoe overtraining voorkomen kan worden. Een onderdeel hierbij is fysiologische selectie van sporters in het kader van talentherkenning.

Het algemene doel is dat de (aanstaande sport-)arts de sporter adequaat kan begeleiden 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). **Aan een aantal aios** sportgeneeskunde zal gevraagd worden voor de laatste dag een casus voor te bereiden en deze aan de groep te presenteren.

Datum

Deze 3-daagse cursus wordt gehouden op 6 en 13 oktober en 17 november 2017.

Aantal deelnemers

Maximaal aantal deelnemers is 24.

Locatie

De cursus wordt gehouden bij Sportzorg Nederland in Bilthoven.

Accreditatie

De cursus is voor huisartsen door het College voor Accreditering van de KNMG geaccrediteerd voor 18 punten.

De cursus is door de VSG voor sportartsen geaccrediteerd voor 18 punten.

Certificaat

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

Kosten

De kosten voor deze meerdaagse cursus bedragen € 895,--.

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

Inschrijven

U kunt zich digitaal inschrijven via [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda). De praktijk leert dat de cursus snel vol is. Na ontvangst van uw inschrijving ontvangt u een bevestiging. Ongeveer 1 week voor aanvang van de cursus wordt d.m.v. uw machtiging éénmalig het cursusbedrag van uw bankrekening afgeschreven. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de SOS, tel. 030-2252290.



**Programma Trainingsfysiologie**

**Vrijdag 6 oktober 2017**

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst (koffie/thee)*

09.30 - 09.45 uur Opening en toelichting cursus; ***Els Stolk, Opleidingscoördinator SBOS***

09.45 - 12.30 uur Theoretische inleiding algemene Trainingsleer (w.o. periodisering);

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

*12.30 - 13.30 uur Lunch*

13.30 - 17.00 uur Uithoudingsvermogen (w.o. testen en meten);

Met pauze(s) ***Erik Hulzebos, Inspanningsfysioloog (UMC)***

**Vrijdag 13 oktober 2017**

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst. (koffie/thee)*

09.30 - 09.35 uur Evaluatie van de vorige dag

09.35 - 13.00 uur Krachttraining, coördinatie en snelheidstraining (w.o. testen en meten);

Met pauze(s)  ***Jeroen van Os; Performance coach AFC Ajax***

*13.00 - 14.00 uur Lunch*

14.00 - 15.15 uur Training specifieke doelgroepen (met name jeugd);

***Tim Takken, Inspanningsfysioloog (UMC)***

*15.15 - 15.30 uur Pauze*

15.30 - 16.30 uur Overreaching en training (mede aan de hand van casuïstiek);

***Kasper Janssen, Sportarts***

16.30 - 16.45 uur Afsluiting / evaluatie eerste blok/Instructie format casuïstiek d.d. 17-11-2017

**Vrijdag 17 november 2017**

*09.00 - 09.30 uur Ontvangst (koffie/thee).*

09.30 - 09.40 uur Opening / evaluatie eerste blok

*09.40 - 10.40 uur* Fysiologische selectie en talentontwikkeling;

***John Willems, Bewegingswetenschapper, docentonderzoeker HAN / Innosportlab Papendal***

*10.40 - 10.55 uur Pauze*

*10.55 - 13.00 uur* Casuïstiek (2 casus volgens vaste format door aios voor te bereiden / te presenteren); ***Hanno v.d. Loo / Els Stolk***

*13.00 - 14.00 uur Lunch*

*14.00 - 15.00 uur* Casuïstiek (2 casus volgens vaste format door aios voor te bereiden / te presenteren); ***Hanno v.d. Loo / Els Stolk***

*15.00 - 15.15 uur Pauze*

15.15 - 16.45 uur Casuïstiek (3 casus volgens vaste format door aios voor te bereiden / te presenteren); ***Hanno v.d. Loo / Els Stolk***

*16.45 - 17.00 uur Afsluiting / evaluatie cursus*