

Programma Imagery in Revalidatie

	Activiteit	Onderwerp	Aantal uren
Voorbereiding (Zelfstudie-uren)	Lezen artikelen	<p>1. Johnson, U., & Ivarsson, A. (2017) Psychosocial factors and sport injuries: prediction, prevention and future research directions. <i>Current Opinion in Psychology</i>, Volume 16, 89-92</p> <p>2. Van Gendt, Y. (2018) Visualisatie in het revalidatieproces. In dit verband, september 2018. (https://www.wouwpc.nl/wp-content/uploads/2019/02/Artikel-Visualisatie-in-het-Revalidatieproces-In-Dit-Verband-september-2018.pdf)</p> <p>3. Ivarsson, A., Tranaeus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2017). Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis. <i>Open Access Journal of Sports Medicine</i>, Volume 8, 27–32</p> <p>4. Wakefield, C., & Smith, D. (2012). Perfecting Practice: Applying the PETTLEP Model of Motor Imagery. <i>Journal of Sport Psychology in Action</i>, 3(1), 1–11.</p> <p>5. Van de Wouw, A. (2001) Sportblessures aspecten tussen de oren. <i>Geneeskunde en sport</i> (http://www.afkevandewouw.nl/wp-content/uploads/2016/09/Geneeskunde-en-Sport.pdf)</p>	4
Dag 1	Presentatie	<ul style="list-style-type: none"> - Psychologische factoren bij ontstaan blessures - Reacties op blessures - Gebruikte interventies: Visualisatie en ontspanningsoefeningen. - Wat is imagery? - Hoe werkt het? - Soorten visualisatie - Effecten op hersenen, spieren en prestatie - Toepassing in het revalidatieproces - Aandachtspunten bij toepassing visualisatie 	4
Dag 1	Zelf ervaren	Gespecialiseerd per gewricht visualisatie en ontspanningsoefeningen	4

WOUW Performance Coaching

Gebouw #11, KNVB Campus

Woudenbergseweg 56

3707 HX Zeist

www.wouwpc.nl

info@wouwpc.nl

Enkele weken in praktijk toepassen (zelfstudieuren)	Implementeren Tools Lezen artikelen	Visualisatie en ontspanningsoefeningen opnemen in je protocol en mee werken in de praktijk <u>Mulder, T. (2007). Motor imagery and action observation: cognitive tools for rehabilitation.</u> Journal of neural transmission, 114(10), 1265-1278 <u>Wright, C. J., & Smith, D. (2009). The effect of PETTLEP imagery on strength performance.</u> <i>International Journal of Sport and Exercise Psychology</i> , 7(1), 18–31 <u>Kebede, A., & Ratnakar Rao, R.V.L.N. (2013). THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INJURY IN SPORT.</u> International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research.	6
Dag 2	Uitwisseling ervaringen	Casuïstiek bespreken	4
Dag 2	Presentatie	- 4 typen cliënten bespreken en hoe daarmee om te gaan - Learning history: implementatie, bewustzijnsverandering, delen van resultaten en beeldvorming - Support Groups: voordelen, vormen en thema's - Wanneer doorverwijzen?	4
Toegang via de website	e-learning	Alles omtrent psychologische kant blessures	4