**Beschrijving**

Om voor kinderen een bewegings- of trainingsprogramma op te zetten, gericht op het verbeteren van de lichamelijke fitheid, is algemene kennis over de inspanningsfysiologie vaak niet voldoende. Trainingsrichtlijnen zijn over het algemeen gebaseerd op studies met gezonde volwassenen. Kinderen zijn echter geen kleine volwassenen! Door groei en ontwikkeling vinden er allerlei fysiologische veranderingen plaats. Bovendien kunnen bij kinderen de kalenderleeftijd en de biologische leeftijd van elkaar afwijken. Kennis van de motorische en fysiologische ontwikkeling zijn dan ook noodzakelijk.

De effectiviteit van een trainingsprogramma als onderdeel van de behandeling wordt in eerste instantie bepaald door het juist toepassen van trainingsprincipes. Echter, trainingsrichtlijnen geven richting aan het trainingsproces, maar zijn geen 'gouden standaard'. Trainingsprogramma's dienen gevarieerd, leuk en uitdagend te zijn, waardoor kinderen mogelijk gemotiveerd worden om een actieve leefstijl na te streven. De gekozen oefenvormen dienen niet alleen aan te sluiten bij de motorische ontwikkeling van kinderen, maar ook bij de belevingswereld van kinderen in verschillende leeftijdsfases. Deze cursus richt zich op kinderen zonder chronische aandoeningen.

Daarnaast wordt de inhoud van een programma bepaald door de beschikbare middelen en ruimte en of er individueel wordt gewerkt of met groepen. Voor het uitvoeren van trainingsprogramma's zijn methodische en didactische vaardigheden dan ook van groot belang. Om de effecten van een trainingsprogramma te evalueren, is kennis van inspanningsfysiologische testen noodzakelijk.

In de cursus komen de volgende onderdelen als centrale thema's aan bod:

* algemene inspanningsfysiologie;
* fysiologische ontwikkeling van kinderen;
* inspanningsfysiologie bij kinderen;
* inspanningsfysiologische testen bij kinderen;
* opstellen en uitvoeren van trainingsprogramma's.