

# CONDITIE- EN HERSTELTRAINER



## ALGEMENE INFORMATIE

Vooropleiding	Geen vooropleiding nodig
Duur	8 bijeenkomsten van 3 uur
Kosten	€ 495,00
Locatie	's-Hertogenbosch
Dag/avond	
Diplomering	Certificaat

# OVER DEZE CURSUS

## ALGEMENE INFORMATIE

Tijdens de [Opleiding] leer jij als trainer een deelnemer(s) meer dan alleen het geven van trainingen. Je gaat dieper in op het beweegpatroon van de sporter en past daarna een functionele test toe die voor jou als trainer interessante testwaarde meet. Als gevolg van de analyse en testwaardes ga je aan de hand van de doelstelling een langere termijn doelstelling schrijven en werk je een globaal jaarplan uit. Door dit te doen geef jij de klant meer richting en zodoende meer uitzicht op haalbare (sub)doelstellingen.

Je leert hoe je de zwakke schakels in het patroon kan verbeteren, te excelleren in de sterke punten van je deelnemer(s) en hoe jij je deelnemer(s) na een GO van de (para)medicus weer gecontroleerd laat trainen middels een stappenplan. Je leert door middel van toepassing van de juiste trainingsmethodes en functioneel toepassen van de trainingswetten je deelnemer(s) meer vooruitgang te geven in het behalen van doelstellingen.

Het maximaal aantal deelnemers is 20 personen.

---

## STARTMOMENTEN EN DATA

Binnenkort volgt een nieuwe startdatum. De bijeenkomsten vinden plaats tussen 18.30 en 21.30 uur. *Let op: dit is een voorlopig tijdstip. Houd er rekening mee dat het tijdstip nog kan veranderen.*

---

# WAT GA JE LEREN?

## HIERMEE GA JE AAN DE SLAG

Deze kennis en vaardigheden ga jij je eigen maken in deze cursus:

- Het maken van een bewegingsanalyse van je sport en inzoomen op specifieke fysieke situaties.
  - Anatomie, anatomische bewegingen en fysiologie gericht op de energiesystemen.
  - Het herkennen van de verschillende CLUKS pijlers en hoe deze te beïnvloeden.
  - Het werken met verschillende testen en daarbij behorende metingen die toepasbaar zijn voor de sport/ deelnemer(s).
  - Het doelmatig werken in een jaarplanning en met de juiste trainingsvoorwaarden werken
  - Trainingsleer (het trainen van het lichaam in kaart gebracht)
  - Hersteltraject schrijven na dat een deelnemer een GO heeft gekregen van een (para)medicus.
-

# VOOR WIE IS DEZE CURSUS?

De cursus (Opleiding) is geschikt voor jou als:

- je net bent begonnen met een baan in de sportwereld
- *of* als je training geeft bij een sportclub (bijvoorbeeld een voetbalvereniging of hockeyclub) en je de resultaten van de sporter(s) wil verbeteren
- **en** je de sportresultaten van de sporter(s) wil verbeteren door middel van conditie- en hersteltrainingen

Je hebt geen specifieke vooropleiding nodig.

Je hebt als trainer al ervaring met het begeleiden van klanten en behaalt regelmatig mooie doelstellingen met je klanten. Je merkt alleen dat je klanten nog wel eens tegen een “plafond” aanlopen en dat je klanten soms wat last krijgen van blessures. Je krijgt regelmatig klanten die graag een halve of hele marathon willen lopen maar van het opbouwen van uithoudingsvermogen met hardlopen heb je geen kaas gegeten.

Dan is het verstandig om je eigen trainingsmethodes en doelstellingen met klanten onder de loep te gaan nemen. Trainers die werken met een idee van trainen en planmatiger werken behalen niet alleen vaker doelstellingen met hun klanten, maar monitoren door middel van testen ook veel meer de belastbaarheid van hun klanten. Je leert door middel van periodiseren meer de balans te bewaken tussen je trainingen en de belastbaarheid van je klant. Op die manier kun jij je klanten vaker blessurevrij houden en toch die doelstellingen behalen.

---

## HET RESULTAAT

De cursus (Opleiding) bij de Koningsacademie rond je af met een praktijkopdracht. Bij een positief resultaat ontvang je een certificaat. Na het afronden van de cursus heb je alle kennis in huis om op een zelfstandige manier conditie- en hersteltrainingen voor te bereiden, uit te voeren en te evalueren.

Je weet hoe je een lesprogramma opbouwt en de juiste oefeningen, werkvormen, materialen en middelen kiest om de gestelde doelen te realiseren. Daarnaast ben je in de staat om vaardigheidstoetsen af te nemen en daar de juiste conclusies uit te halen. Jij weet sporter(s) te enthousiasmeren en motiveren en hun sportvaardigheden te vergroten of verbeteren. Zo kunnen jullie samen aan de slag voor een beter sportresultaat!

---

# CURSUS-OP-MAAT

Naast de standaard cursussen bieden we maatwerktrajecten en incompany trainingen. Ook voor deze cursus zijn andere variaties mogelijk.

Wil jij aan de slag met het om- of bijscholen van personeel? Heb je een vraag over bedrijfsscholing? Of ben je op zoek naar advies over subsidies? Dan ben je hier op de juiste plek. We gaan graag met je in gesprek om te luisteren naar jouw vraagstuk.

---