

Basiscursus "Elementaire Fysieke Training"

NLcoach biedt de cursus "Elementaire Fysieke Training" aan. Deze basiscursus bestaat uit drie bijeenkomsten van ieder drie uur (19.00 - 22.00 uur) en vindt plaats in Harderwijk.

De cursus wordt verzorgd door niemand minder dan **Henk Gemser**. Hij heeft ontzettend veel ervaring in het begeleiden van sporters. Henk Gemser is jarenlang als coach in het topschaatsen actief geweest. Onder zijn leiding werden o.a. Ids Postma, Gianni Romme Olympisch Kampioen. Daarnaast begeleidde hij Falco Zandstra en Rintje Ritsma naar vele Nationale-, Europese- en Wereldtitels. In 2008 was hij Chef de Mission van de Olympische Winterspelen in Vancouver. Ook heeft hij jarenlang als docent gewerkt op het CIOS in Heerenveen.

Bij de begeleiding van sporters is de eerste focus op de lichamelijke component van die sporters. Door middel van het adviseren en begeleiden van hoe het lichaam te belasten, noem het trainen, wordt de invulling gegeven in de voorbereiding om daarna een goede sportprestatie te leveren. Een sportprestatie wordt bepaald door de mate van conditie van het lichaam en natuurlijk in combinatie met de mentale instelling en drive'. Aanleg en leefstijl zijn daarnaast eerst bepalende factoren. Een trainer-coach van jeugd, van serieuze recreatie- en 'breedte'-sporters en van topsporters zal in al die relaties met die diverse sporters weten dat er een serieuze verantwoordelijkheid is om zorgvuldig en goed te begeleiden. Adviseren en uitvoeren van de training, hoe lang belasten, hoe intensief belasten, hoe vaak herhalen en welke rust na een inspanning hebben de sporters te doen. Als trainercoach moet je weten wat je de sporter laat doen en welke fysiologische effecten je nastreeft. Als trainer-coach moet je weten welke trainingen je wanneer doet. Het is basis. Een ordening en overzicht in de trainingsleer is basisgereedschap.

Sessie 1

In deze sessie wordt het prestatievermogen gedefinieerd. De prestatievermogens worden geanalyseerd in relatie tot diverse sporten. Welke anatomisch fysiologische systemen moeten gekoppeld worden aan de diverse lichamelijke vermogens? Welke trainingsmethoden verbeteren welke lichamelijke vermogens? Per trainingsmethode wordt aangegeven hoe lang, hoe intensief, hoe vaak en met welke rustmomenten er moet worden gewerkt. Het doseren van een training, van de trainingsbelasting staat centraal.

Sessie 2

Planning van wat in een training moet worden uitgevoerd is nodig, maar pas mogelijk als deze past in een plan van aanpak voor langere tijd. Niet iedere sport heeft het zelfde standaard trainingspakket ter voorbereiding van de wedstrijd te doen. Er wordt zowel aandacht gegeven aan de jaarplanning voor wedstrijdssporters en voor topsporters. Maar ook zal een strategie genoemd moeten worden over hoe je als echt jeugdige een traject hebt te volgen naar een volwassen sporter. Meerjarenplanning. Periodisering en compensatie/supercompensatie krijgen aandacht.

Sessie 3

Een trainer, maar eigenlijk ook een sporter, moet weten waarom hij een training doet zoals hij instrueert of uitvoert. Wat zijn de effecten in een lichaam bij welke trainingsmethode. In deze sessie wordt de trainer-coach enige anatomie van de circulatie – hart en bloedvaten -, van de ventilatie – longen -, van het bloed – samenstelling –, en het zenuwstelsel autonoom en bewust, zenuwcel -, de spier en te onderscheiden typen en de fysiologie van en in de genoemde systemen behandeld. Er wordt vanuit deze kennis nogmaals een relatie gelegd met de dosering van de diverse methoden , genoemd in sessie 1.

Data van de cursus: 27-09-2010, 04-10-2010 en 11-10-2010

De kosten voor de cursus zijn €199 (ex 19% BTW) voor leden van NLcoach en €244 (ex 19% BTW) voor niet-leden (je bent dan direct lid van NLcoach)

Het maximaal aantal deelnemers is 30 personen. Dus schrijf je snel in via www.nlcoach.nl want VOL = VOL!