

Workshop 1

'Testen en meten van fysieke parameters' door Robbert de Groot

In deze workshop geeft Robbert de Groot aan hoe bij AZ zowel in de jeugdopleiding als bij het eerste elftal de fysieke ontwikkeling van spelers in kaart wordt gebracht en welke testmethoden en volgsystemen daarin een belangrijke rol spelen. Hoe kan dit leiden tot betere, efficiëntere en effectievere manieren van training voor het individu en voor het team? Wat is de visie van AZ en hoe kan die bijdragen in het vormen van een eigen visie binnen andere takken van sport?

Workshop 2

'Kracht- en conditietraining' door Henk Kraaijenhof

Kracht- en conditietraining behoren zo langzamerhand tot de vaste bestanddelen van de training van zowel individuele sporters als teamsporters. Vele sporten zijn de laatste jaren "gedynamiseerd" dat wil zeggen, sneller geworden, of meer met het accent op kracht, maar ook het uithoudingsvermogen speelt een belangrijker rol dan voorheen. Maar dat is niet het enige belang van de kracht- en conditietraining. Deze geeft de trainer-coach namelijk een uitstekende mogelijkheid om de training te individualiseren of te differentiëren. Daarnaast is het mogelijk om mentale aspecten te benadrukken in de kracht- en conditietraining. In vele takken van sport is zijn de kracht- en conditie daarom de grote verschillmakers. Wat is de rol van kracht- en conditietraining? Hoe kunnen we dat nog verbeteren en wat staat ons in de toekomst nog te wachten op dit gebied? Door Henk zijn jarenlange ervaring m.b.t. dit onderwerp, als trainer, maar ook als consultant op dit gebied in vele takken van sport, weet hij dit uitstekend zichtbaar te maken, aan de hand van theoretische kennis en praktische voorbeelden.

Workshop 3

'Plannen en periodiseren' door Jora Wolfram

Om je sporter(s)/team(s) zo goed mogelijk te laten presteren en je voorafgestelde doelen te kunnen realiseren is het een vereiste dat je als trainer-coach een goede planning kan maken. Wat ga je trainen en op welk moment train je dat? Hoe vaak, hoe intensief en welke trainingsvorm past daarbij? In deze workshop wordt nader ingegaan op het maken van een planning en alle aspecten die bij het opstellen van die planning een rol spelen.

Workshop 4

'Blessures en preventie' door Erik van Putten

Deze workshop gaat over hoe bewegingen binnen het menselijk lichaam met elkaar in verbinding staan. Geen gewricht functioneert binnen de sport op zichzelf. Gewrichten functioneren als een totale bewegingsketen. Dit houdt in dat functiestoornissen ergens in een lichaam ervoor zorgen dat de totale mechanica van de bewegingsketen verandert. Pijn op een bepaalde plaats kan dus het gevolg zijn van een probleem elders in het lichaam. Hoe dit werkt, zal je duidelijk worden binnen deze workshop. Als je deze mechanismes snapt, kun je ook aan preventie gaan denken. Het vroegtijdig opsporen van deze functiestoornissen kan immers compensatoire ellende voorkomen. Binnen deze workshop zal ook het onderwerp "disorder inhibition" aan de orde komen. Krachtsverlies is nl. niet altijd het gevolg van daadwerkelijk krachtsverlies (atrofie), maar kan ook ontstaan door neurogene inhibitie vanuit de wervelkolom. Hoe dit werkt, en dat in dergelijke gevallen krachttraining overbodig is, zal eveneens worden uitgelegd. Het krachtsverlies kan in dergelijke gevallen (die vaak voorkomen) per DIRECT worden opgeheven en dat scheelt dus onnodig weken lang krachttraining.