

Inhoudstabel 'Functioneel Fitness Coach Voetbal'

Functioneel Fitness Coach Voetbal - Recrea

Wanneer : zaterdag 5 januari 2013

Waar : [KFC Herent](#), Mechelsesteenweg 634, Herent, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

Lichte lunch en gezonde tussendoortjes worden voorzien

Einde : 17u

20u voor deelnemers aan FCV - PRO (avondmaal voorzien)

1. Functioneel FCV - Recrea': Voor wie?

Gedreven en dynamische begeleiders die zich verder willen bekwamen in de sportspecifieke fitnessbegeleiding van de recreatieve voetballer.

Voetbaltrainers die hun kennis op 'de fysieke ontwikkeling van recreatieve voetballers' willen verbreden.

Hersteltrainers, revalidatietrainers, physical coaches, ...

Medische zorgverleners die zich verder willen specialiseren in het voetbalspecifieke begeleiden op lichamelijke vlak, [blessurepreventie](#), testing, ...

2. Inhoud

2.1. Voormiddag

Introductie:

Definiëring en domeinbepaling 'Functioneel FCV'.

Verschil tussen 'Recrea' en 'PRO' behoeftes binnen de voetbalwereld en afgeleide doelstellingen voor de 'Functioneel FCV'.

Topic: 'Cardio en Voetbal'

Subtopic: Introductie in testing van het cardiovasculair vermogen van voetballers en het bieden van een juist begrippenkader. Gebracht door Luk Bosmans, [Fitlab Nottebohm](#), SportMed, HGNB

2.2. Namiddag:

Topic:

'Functionele flexibiliteit als basis van je krachttraining'. Theorie + praktijk

Wat is functionele flexibiliteit en wat zijn de verschillen met de huidige technieken?

Welke technieken zijn gemakkelijk toepasbaar en realistisch voor de recreatieve voetballer?

Welke flexibiliteit is van belang voor een voetballer en hoe leer je het aan?

'Functionele krachttraining VOOR VOETBAL!' Theorie + praktijk

Wat is 'functionele krachttraining voor voetbal' en wat zijn de verschillen met het 'algemeen functioneel trainen'? Wanneer is een oefening functioneel? En wanneer is ze functioneel voor voetbal?

Welke inzichten hebben we nodig om onze oefeningen 'voetbalspecifiek' te maken?

Welke technieken zijn gemakkelijk toepasbaar in de lagere afdelingen en zijn realistisch voor de recreatieve voetballer?

Hoe breng je jouw inzichten en technieken aan bij de spelers?

3. Deelname:

115,00€ bij inschrijving na 15 december 2012

85,00€ bij inschrijving voor 15 december 2012

Gratis voor deelnemers die voor 15 december 2012 reeds hebben ingeschreven voor 'Functioneel Fitness Coach Voetbal - PRO'. Deelnemers aan 'FUNCTIONEEL FCV- PRO' ontvangen tevens op 5 januari 2013 een [zelfstudie-tool 'Functionele Anatomie' twv \\$199](#).

Er is op 5 januari 2013 (tem. 15 maart 2013) nog steeds de mogelijkheid om in te schrijven voor 'Functioneel FCV- PRO' maar we raden je aan om je op voorhand grondig te informeren naar de meerwaarde van onze FCV-PRO-opleiding en voor 15 december 2012 in te schrijven, zodat je meteen kan aanpakken op 5 januari 2013 (van 17u tot 20u) en tevens ook kan genieten van onze interessante vroegboekkorting.

Beslis je pas op 5 januari 2013 of later, dan halen we de informatie en opdrachten van 05 januari 2013 (van 17u tot 20u) nadien in.



Functioneel Fitness Coach Voetbal - PRO :

Wanneer : start **dag 1** op zaterdag 05/01/2013

Waar : [KFC Herent](#), Mechelsesteenweg 634, Herent, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

Lichte lunch, avondmaal en gezonde tussendoortjes worden door ons voorzien

Einde : 20u voor deelnemers aan FCV - PRO.

Je ontvangt die avond een [zelfstudie-tool 'Functionele Anatomie'](#) twv \$199.

1. 'Functioneel FCV - PRO': Voor wie?

Gedreven en dynamische begeleiders die zich verder willen bekwamen in de sportspecifieke begeleiding van de voetballer binnen een professioneel kader.

Ambitieuze voetbaltrainers die hun kennis op 'de fysieke ontwikkeling van voetballers' willen verbreden en deze technieken willen introduceren/toepassen op hoog niveau.

Hersteltrainers, revalidatietrainers, physical coaches, ...

Medische zorgverleners die zich verder willen specialiseren in het voetbalspecifieke, blessurepreventie en specifieke interesse hebben in het 'medisch screenen van een voetballer'.

(Vooropleidingen LO, Kiné, Personal Training, Osteo of voetbaltrainersopleidingen geven een meerwaarde)

Bij interesse ontvang je een vragenlijst zodat we een beeld kunnen schetsen van je persoonlijke situatie en hoe we je het best tegemoet kunnen komen.

2. Inhoud

2.1. Dag 1

Zie Functioneel FCV - Recrea.

Extra : Na 17u wordt oa. grondig het vervolgtraject FCV- PRO overlopen en besproken. De zelfstudie-tool zal getoond en meegegeven worden. Thuisopdrachten omtrent functionele anatomie komen aan bod.

2.2. Dag 2

Wanneer : zaterdag 23 maart 2013

Waar : Hart- en Sportacademie, [Sport en medisch centrum Nottebohm](#)
Brasschaatbaan 28, 2960 Brecht (Antwerpen)



Topic : 'Cardiovasculaire testing binnen een professioneel kader'
'Veldtesten' voor voetballers

9.00u	Ontvangst
9.30u - 10.30u	Inleiding en lactaat-test door Dhr. Kamiel D'Huyvetter
10.30u - 10.45u	Korte pauze
10.45u- 12.45u	Nabespreking cardiovasculaire testing en interpretatie, toepassing
13.00u - 14.00u	Lunch zelf te voorzien, restaurant is aanwezig.
14.15u - 16.45u	Praktijk op het veld, veldtesting door Dhr. Kamiel D'Huyvetter
16.45u - 17u	Korte pauze
17.00u - 17.30u	Nabespreking met de groep FCV - PRO

Deze dag schetst een beeld hoe je (professionele) voetballers kan testen op cardiovasculair vlak op een professionele manier. De interpretatie van de testing geeft je de basis waarmee je nadien aan het werk kan op en naast het veld.

In de namiddag gaat Dhr. Kamiel D'Huyvetter op een praktische manier tonen hoe je een groep voetballers kan testen op het veld.

We mogen hierbij rekenen op de medewerking van [Polar](#) en hun [Team2 concept](#) , ism Frank Beuraing, [Polar Belgium](#).

Syllabus wordt voorzien.

The logo for Polar, featuring the word "POLAR" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a red circle with a white horizontal line through its center, resembling a stylized sun or a polar region. A registered trademark symbol (®) is located to the right of the word.

LISTENS TO YOUR BODY

Deze sessie kan ook uitzonderlijk gevolgd worden door deelnemers die niet ingeschreven zijn voor de opleiding Functioneel FCV- PRO.

Deelnameprijs : 150,00 euro, inschrijven tot 16 maart 2013.

2.3. Dag 3

Wanneer : zaterdag 4 mei 2013
Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u
Start : 9.30u
Einde : 17u

Inhoud : Fitness en Voetbal

2.3.1. Voormiddag

Topic

'Functionele anatomie en de gevolgen voor deze inzichten in het trainen van een voetballer'
'Fascia, een ander zicht op ons spierstelsel'
'Proprioceptors, the organizers of coordinated movement'
Praktijk.

13.00u - 14.00u : Lunch zelf te voorzien, restaurant is aanwezig

2.3.2. Namiddag

Topic

Welke invloeden hebben deze inzichten op onze fitness training van voetballers?
Praktijk.

2.4. Dag 4

Wanneer : 18 mei 2013
Waar : Terreinen GR. Katelijne ?
Ontvangst : 9.00u
Start : 9.30u
Einde : 13.00u voor deelnemers aan FCV - Recrea
17.00u voor deelnemers aan FCV - PRO

2.4.1. Voormiddag

Topic : Cardiovasculaire veldtesting, gebracht door Luk Bosmans, [Fitlab Nottebohm](#), SportMed, HGNB

In 'optie' te volgen door deelnemers aan Functioneel FCV - Recrea.

2.4.2. Namiddag

Topic : Veldwerk testing/praktijk, individuele en groepstrainingen op het veld.
Outdoors fitness training

+ [Team2 concept](#), ism Frank Beauraing, , [Polar Belgium](#).



POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Lichte lunch en gezonde tussendoortjes voor de deelnemers aan FCV - PRO worden door ons voorzien.

2.5. Dag 5 en 6

Wanneer : 25 en 26 mei 2013
Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België
Ontvangst : 9.00u
Start : 9.30u

13u tot 14u : Lunch zelf te voorzien, restaurant is aanwezig

Einde : 17.00u

Inhoud : 'The movement based assessment for football program',
2- daagse opleiding gebracht door **Ben Cormack (UK)**, deze opleiding wordt gegeven in het Engels.

Ben Cormack is the founder of Cor-Kinetic. He is a world-renowned educator, researcher and international presenter/speaker. Ben has been involved with elite sports and rehabilitation for over a decade. He has taught and mentored many trainers, physiotherapists and osteopaths in the functional approach to movement, training and rehabilitation. Ben has presented across the globe both independently and conference based. He continues to do this on an ongoing basis through the education arm of Cor-kinetic. Ben uses cutting edge assessment and training techniques based around his principles derived from his extensive education and his global experience.

Ben has studied with Gary Gray and Dr David Tiberio at the Gray Institute in the US. He is a graduate of their GIFT program. He also is a regular contributor to the global leader in fitness education website, PTON the Net. He has written numerous research articles and audio presentations on a wide range of subjects. He has helped both professional athletes and members of the public back to full fitness to achieve their ultimate goals from the depths of debilitating problems. Ben Cormack has worked with various Premiership football clubs, title winning professional boxers and elite endurance athletes amongst a host of different sporting disciplines.

The movement based assessment for football program is a comprehensive course providing the participant with all the skills needed to successfully assess, rehabilitate and train the footballer in a functionally authentic way.

The course has been hosted at various premiership clubs and has been attended by participants from Chelsea FC, Manchester city FC, Aston Villa FC, Fulham FC, Sunderland FC, Newcastle FC, Middlesbrough FC and Rangers FC.

This will be the first time and as such a unique opportunity to attend this course outside the UK!

[Inhoud](#)

Deze sessie kan ook uitzonderlijk gevolgd worden door deelnemers die niet ingeschreven zijn voor de opleiding Functioneel FCV- PRO.

Deelnemeprijs : 375,00 euro, inschrijven tot 18 mei 2013.

2.6. Dag 7

Wanneer : zaterdag 1 juni 2013

Waar : [Fitopia](#), Mechelsesteenweg 154, Edegem, België

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

Einde : 17u

Topic : Fitness en Voetbal - Praktijk

Observaties en behoeftebepaling van de voetballer + gericht trainen

Huidige screenings onder de loep

13.00u - 14.00u : Lunch zelf te voorzien, restaurant is aanwezig

Topic : Ontwikkelen van een eigen screening in functie van 'Blessurepreventie' en 'Performance Training'

'Post-rehab training, de laatste stap naar een compleet en veilig herstel'

2.7. Dag 8 : Afsluiting : Lifestyle-Coaching en uitreiking diploma's

Wanneer : dag nog te bepalen, mogelijk juni 2013

Waar : nog te bepalen

Ontvangst : 9.00u

Start : 9.30u

Lichte lunch, gezonde tussendoortjes en diner worden door ons voorzien.

Einde : 22.00u

Topic : Lifestyle-coaching +

Deelnemers die het Functioneel FCV - PRO traject succesvol hebben doorlopen krijgen tevens een vermelding op de Act2Prevent website zodat clubs of mensen die op zoek zijn naar een gespecialiseerde Functioneel Fitness Coach Voetbal, een overzicht krijgen op de gecertificeerden.

De opleiding Functioneel FCV-PRO kan onderhevig zijn aan wijzigingen, zowel op het gebied van inhoud, maar ook qua locatie, tijdstippen ed.

3. Deelname

Deelnameprijs 'Functioneel Fitness Coach Voetbal Pro' :

1.195 euro, inschrijven voor 'Functioneel FCV PRO' voor 15 december 2012

1.395 euro, inschrijven voor 'Functioneel FCV PRO' na 15 december 2012

1.365 euro, inschrijven na 05 maart 2013 en na deelname aan Functioneel FCV-Recrea

Dit omvat de inhoud van de 8 cursusdagen, CD ROM twv \$199, print-outs, materiaal en accommodatie, lunch op 5 januari, 18 mei, dag 8, diner op 05 januari en dag 8

Inschrijving wordt bevestigd door storting op BE05 0639 3878 9475

"A never ending story"

De opleiding Functioneel FCV-PRO eindigt niet na 8 dagen, maar vraagt van de deelnemers een constant bijscholen en een zoektocht naar 'het beste'. Act2Prevent brengt de deelnemers op de hoogte van updates, vernieuwende ontwikkelingen, boeiende contacten/experten in binnen-en buitenland, externe opleidingen ... en heeft de intenties om extra lesdagen te organiseren.

We zien dit als een verplichting tov onszelf en de mensen waarmee we werken om het niveau van begeleiden steeds hoger te leggen.



Willem Timmermans, zaakvoerder Act2Prevent

Blessurepreventie - Sports Performance Training - Functionele Revalidatie - Educatie
Personal & Lifestyle Trainer - Bewegingsconsulent/Applied Functional Science - Kinesitherapeut



Beweging
in praktijk



Blog : <http://BewegingInPraktijk.wordpress.com/>
<http://Act2Prevent.wordpress.com/>

volg ons op twitter : www.twitter.com/Act2Prevent

+32 477 / 80 50 50

