

Opleiding Trainer Strength & Conditioning Basic

Oefen vragen behorende bij lesdag 1 - 29-02-2020

Didactiek

1. Wat is didactiek?
2. Beschrijf belangrijkste punten uit het didactisch analyse model.
3. Benoem de 4 didactisch sleutelvragen.
4. Benoem minimaal 3 richtlijnen ten behoeve van het formuleren van lesdoelen/doelstellingen.
5. Benoem de 2 vormen van evalueren.
6. Benoem 3 functies van evalueren.
7. Wat zijn kenmerken van een goede, geslaagde training?
8. Waar bestaat een beginsituatie analyse uit?
9. Welke soorten doelstellingen kennen we?
10. Welke 3 fases van planmatig werken kennen we?

Trainingsleer

1. Wat is de definitie van training?
2. Uit welke vakgebieden bestaat trainingsleer?
3. Welke trainingspijlers kennen we?
4. Uit welke stappen bestaat het trainingsproces en wat is de juiste volgorde van deze stappen?
5. Welke volgorde hanteert een strength & conditioning trainer om trainingen te plannen? Doel, effect ...
6. Welke motorische vaardigheden en welke sport-motorische vaardigheden kennen we?
7. Welke soorten van warming up onderscheiden we, en beschrijf voor iedere soort de opbouw?
8. Waaruit dient een goede warming up te bestaan?
9. Benoem minimaal 5 fysiologische grondslagen (dingen die er in het lichaam gebeuren) van de warming up.
10. Beschrijf het verschil tussen losmakende en lenig-makende oefeningen.

Anatomie

1. Uit welke 3 delen bestaat de wervelkolom en hoeveel wervels kent ieder deel?
2. Wat is de Latijnse naam voor de 2 beenderen die de knie met elkaar verbindt?
3. Welke bewegingen kunnen we met de armen maken?
4. Benoem de 3 vlakken vanuit de anatomische houding.
5. Benoem de bewegingen kan je maken per vlak
6. Benoem de 3 assen vanuit de anatomische houding.
7. Wat is de Latijnse naam voor het bekken?
8. Benoem de verschillende delen van het bekken in het Latijns.
9. Welke soorten gewrichten kennen we?
10. Benoem iedere gewricht in het lichaam en geef aan om welk soort gewricht het betreft.