

## CURSUS OVERZICHT

<b>TITEL</b>	Basiscursus Sportfysiologie van het paard
<b>ANIVADO CURSUSCODE</b>	SF01
<b>ANIVADO CURSUSLEERNIVEAU</b>	1-2
	*Klik <a href="#">hier</a> voor een overzicht van de beschrijvingen van ANIVADO cursusniveaus
<b>DOEL/Samenvatting</b>	In de Basiscursus Sportfysiologie van het paard krijgen cursisten inzicht in sportfysiologische verschillen tussen mens en paard, thermoregulatie van het paard, de werking van de spieren en brandstofvoorziening van spieren. Daarnaast worden enkele trainingsprincipes vertaald naar de dagelijkse trainingspraktijk. De cursist krijgt instructie over het werken met de hartslagmeter voor paarden en leert met de inzichten in trainingsprincipes de trainingen van eigen paard verder te optimaliseren.

## MODULE OVERZICHT

### 1. Een paard is geen mens

In deze module gaan we aan de slag met de verschillen tussen mens en paard. Er wordt gekeken naar de cardiovasculaire en respiratoire verschillen en je krijgt inzicht in de normale basiswaarden voor paarden. Daarnaast leert u enkele begrippen rondom het cardiovasculaire en respiratoire systeem die betrekking hebben op de dagelijkse trainingspraktijk. Deze module bestaat uit twee video's, een oefening en een module quiz.

### 2. Thermoregulatie van het paard

In deze module krijg je inzicht in de verschillen tussen mens en paard als het gaat om de thermoregulatie van het paard en wat de gevolgen zijn voor de dagelijkse training. Meer kennis over wat zweten nu betekent voor een paard, hoe om te gaan met zweetdekens en hoe een paard te koelen passeren de revue. Deze module bestaat uit een video, een oefening en een module quiz.

### 3. Werking van spieren

In module 3 wordt behandeld wat we nu verstaan onder fysieke training van het paard, welke factoren u kunt verbeteren en hoe dit zich relateert met de spiersamenstelling van het paard. U krijgt inzicht in de opbouw van spieren en de verschillende spiervezeltypes en de relatie met training. Deze module bestaat uit twee video's en een module quiz.

### 4. Brandstof voor de spieren

In module 4 leert u diverse energiesystemen van het lichaam kennen en de manieren waarop de spieren aan brandstof komen. Tevens gaat u aan de slag met de vertaalslag van de verschillende energiesystemen en het gebruik hiervan tijdens het uitvoeren van diverse disciplines. Deze module bestaat uit een video, een oefening en een module quiz.

### 5. Vertaling naar dagelijkse trainingspraktijk

In deze module wordt de voorgaande kennis gecombineerd en vertaald naar de behoeftes van paarden die diverse disciplines uitvoeren. Wat betekent dit voor het gebruik van energiesystemen en van spiervezeltypes in de spier? Daarnaast leert u wat dit praktisch betekent voor de dagelijkse training van paarden ter voorbereiding op de diverse disciplines. Verder wordt het trainingsprincipe 'overcompensatie' uitgelegd en toegelicht wat dit betekent voor het indelen van de trainingen. Deze module bestaat uit twee video's, een oefening en een module quiz.

### 6. Gebruik hartslagmeter

In module 6 leert u hoe u trainingsbelasting kunt kwantificeren en hoe u een hartslagmeter kunt gebruiken als hulpmiddel om trainingsbelasting inzichtelijk te maken. Daarnaast instructie gegeven over hoe een hartslagmeter gebruikt moet worden, wordt uitgelegd wat de data betekent en wordt

## ANIVADO ONLINE BASISCURSUS SPORTFYSIOLOGIE VAN HET PAARD

uitgelegd hoe je deze data moet interpreteren.

Deze module bestaat uit twee presentatievideo's, een instructievideo, twee video's van hartslagmetingen incl. interpretatie van de data, extra documentatie, een oefening en een module quiz.

### 7. Checklist trainingen

In de laatste module leert u hoe u een checklist kunt hanteren om trainingen van een paard te evalueren. I.c.m. de kennis uit voorgaande modules leert u hoe u de trainingen verder kunt optimaliseren per discipline aan de hand van een aantal basale trainingsrichtlijnen. Deze module bestaat uit een video, een trainingsschema en een module quiz.

### Evaluatie & Bewijs van Deelname

Als aan alle relevante cursusonderdelen zijn doorlopen wordt de cursist gevraagd de cursus te evalueren en wordt een bewijs van deelname afgegeven op naam van degene die zich voor deze cursus geregistreerd heeft.

### Referenties & Bronnen

#### CURSUS DETAILS

<b>CURSUS LEIDER</b>	Dr. Carolien Munsters
<b>CURSUS TUTOR(S)</b>	Dr. Carolien Munsters
<b>Voorkennis</b>	Niet noodzakelijk
<b>CURSUS FORMAT</b>	De cursus wordt aangeboden als een MOOC (Massive Open Online Course) en cursisten dienen zelfstandig de cursus te doorlopen. <i>*Voor systeemvereisten <a href="#">klik hier</a></i>
<b>Gespecificeerde beperkte toegang</b>	<b>30 Dagen/Module = 210 dagen vanaf betaling.</b> De volgende module komt beschikbaar na afronding van de verplichte onderdelen van de voorgaande module en blijft beschikbaar tot het einde van toegangstijd.
<b>Leerbronnen</b>	Online videopresentaties, -demonstraties, en instructie. Ondersteunend Materiaal; quizen; weblinks
<b>Studietijd</b>	Start direct na betaling. Geschatte studiebelasting: Deze cursus bestaat uit een leertraject van circa 7 tot 10 studiebelastingsuren.
<b>Interactie</b>	Deze cursus dient vooral zelfstandig gevolgd te worden. Kennis dient d.m.v. zelfstudie en oefeningen verkregen te worden. U krijgt hierbij toegang tot E-mail Support & F.A.Q. 's & Nieuwsitems.* <i>* Alleen in eventuele live cursussen gaan we met elkaar in discussie</i>
	<i>*Als u vindt dat uw onderwijsinstelling deze cursus zou moeten inbedden als (keuze) vak of als vorm van nascholing voel u dan vrij om contact op te nemen met ANIVADO.</i>
<b>Optionele toetsing &amp; certificering</b>	Niet beschikbaar: Neem contact met ons op als u op maat gemaakte opdrachten & certificering zou willen voor uw studenten.
<b>Licentie &amp; gebruik</b>	Deze cursus is persoonsgebonden en voor individueel gebruik. Het ANIVADO-account mag niet overgedragen worden aan derden, noch voor worden gebruikt voor externe doeleinden.
<b>Cursus Kosten</b>	Beschikbare extra's: Op dit moment zijn nog geen extra's beschikbaar <sup>1</sup> €96,80 incl. BTW      Optionele toetsing: (nog) niet beschikbaar <i>*Klik <a href="#">hier</a> voor de algemene voorwaarden van ANIVADO</i>

<sup>1</sup> ANIVADO is nog geen CRKBO erkende instelling. ANIVADO is daarom Btw-plichtig. Vandaar dat ANIVADO BTW dient aan te rekenen bij aanschaf van de Basiscursus Sportfysiologie van het paard (SF01). Dr. ing D.A. van Doorn MSc en Dr. Carolien Munsters zijn wel CRKBO erkende docenten. ANIVADO hoopt in de nabije toekomst zich ook als een CRKBO geregistreerde instelling te registreren.