

TopSupport-Coach

Trainingsbegeleiding



ONDERDEEL VAN
ST. ANNA
ZORGGROEP

www.topsupport-anna.nl

TopSupport
Medisch sportgezondheidscentrum
zorgt voor winnaars

Wellicht hebt u behoefte aan trainingsbegeleiding tijdens het sporten. In deze folder geven wij meer informatie over de mogelijkheden voor trainingsbegeleiding binnen TopSupport: TopSupport-Coach.

Trainingsbegeleiding

Trainingsbegeleiding komt op een steeds hoger niveau door wetenschappelijk onderzoek en ervaringen in de (top)sport. Niet alleen topsporters profiteren hiervan, maar ook amateur- en recreatieve sporters.

TopSupport biedt daarom trainingsbegeleiding aan voor amateur- en recreatieve sporters. Deze begeleiding wordt uitgevoerd door de inspanningsfysioloog van TopSupport: de TopSupport-Coach.

TopSupport kent diverse begeleidingsmogelijkheden voor bijvoorbeeld hardlopers en wielrenners/mountainbikers/fietsers, maar ook voor andere sporten. Allemaal afhankelijk van de mogelijkheden, wensen en niveau van de sporter. Bijvoorbeeld voor de recreatieve sporter die lekker wil sporten, maar wel op een (sportmedisch) verantwoorde manier. En ook de wedstrijd- en de fanatieke sporter die het maximale uit zichzelf wil halen.

Wat houdt TopSupport-Coach in

Trainingsplan

Samen met de sporter wordt een op maat gemaakt trainingsplan opgesteld. Hierbij wordt onder andere uitgegaan van hartfrequentiezones. Verder maken wij gebruik van periodisering (planning) om variatie te creëren en om overtraining tegen te gaan.

Het trainingsplan wordt periodiek bijgesteld, afhankelijk van het gekozen **trainingsbegeleidingspakket**: (zie volgende blz.)

Pakket 1: Elke 2 weken een trainingsschema op basis van het ingevulde logboek. Contact verloopt via e-mail.

Pakket 2: Elke 4 weken een trainingsschema op basis van het ingevulde logboek. Contact via e-mail.

Pakket 3: Elke 2 weken een trainingsschema op basis van het ingevulde logboek. Persoonlijke ondersteuning via de telefoon, persoonlijke gesprekken of de e-mail.

Pakket 4: Elke 4 weken een trainingsschema op basis van het ingevulde logboek. Persoonlijke ondersteuning via de telefoon, persoonlijke gesprekken of de e-mail.

Voor tarieven zie inlegvel of ga naar www.topsupport-anna.nl.

Sportkeuring

TopSupport beveelt aan om een trainingsprogramma te starten met een sportkeuring (inclusief een inspanningstest). Bij de sportkeuring worden eventuele gezondheidsrisico's in kaart gebracht. Deze sportkeuring dient ook als basis voor het verdere trainingsprogramma. Tijdens de inspanningstest bepalen wij onder andere de maximale hartfrequentie en het maximale vermogen. Deze keuring wordt veelal vergoed in het aanvullende pakket van de zorgverzekeraar (zie www.topsupport-anna.nl).

Trainingslogboek

Waarschijnlijk het belangrijkste onderdeel van de trainingsbegeleiding is het bijhouden van een trainingslogboek door de sporter. In dit logboek staan onder andere: trainingservaringen, trainingszwaarte, trainingshartfrequentie, aantal uren slaap, ochtendpols en mate van herstel. Op basis van dit logboek wordt het trainingsprogramma bijgesteld.

Inspanningstest

In overleg kan de inspanningstest herhaald worden. Op basis van deze nieuwe test kunnen wij hartslagzones bijstellen en prestatieverbetering in kaart te brengen.

Spreekuur

De TopSupport-Coach houdt een spreekuur waar mensen terecht kunnen voor een inspanningsfysiologisch consult. Tijdens dit spreekuur kunnen wij specifieke vragen over trainingsbegeleiding beantwoorden en kunt u om advies vragen over bijvoorbeeld: periodisering, sportvoeding, soorten training en blessurepreventie.

Gebruikte technieken

Alle technieken die wij gebruiken bij de trainingsbegeleiding zijn zoveel mogelijk gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

De voordelen van TopSupport-Coach

Wat zijn voordelen van trainingsbegeleiding door de TopSupport-Coach?

- U bent op een sportmedisch verantwoorde wijze bezig met uw sport.
- U kunt het beste uit uzelf halen.
- Fanatieke sporters kunnen hun prestaties naar een hoger niveau brengen.
- U voorkomt overtraining.
- U hebt minder kans op blessures.
- Door een gezonde leefstijl hebt u minder kans op welvaartsziekten (preventie).
- Korte lijnen met sportarts, sportchirurg, sportfysiotherapeut, sportdiëtist en sportpsycholoog.

Hebt u nog vragen?

Bent u geïnteresseerd in deze trainingsbegeleiding, neem dan contact op met Marcel Schmitz, inspanningsfysioloog van TopSupport.

Telefoonnummer: 040 - 286 4144

E-mail: topsupport@st-anna.nl

TopSupport

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

T. 040 - 286 41 44
topsupport@st-anna.nl

www.topsupport-anna.nl



preventie - begeleiding - keuringen - herstel

AANGESLOTEN BIJ FSMI - SCAS-GECEERTIFICEERD

TS003
09-11