

Workshop Volleybal, Voeding en Herstel



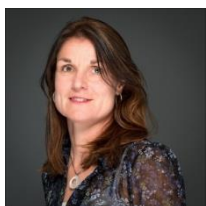
Datum en tijdstip	Maandag 28 september 2015, 15.00 – 16.30 uur
Locatie	<u>Americahal</u> , Laan van Erica 50, 7321 BX Apeldoorn op loopafstand van <u>Eurovolley 2015</u> in Omnisport, Apeldoorn
Doelgroep	Trainers en begeleiders van volleyballers
Cursusleider	Carlien Harms – sportdiëtist, lid van Team Voeding NOC*NSF Met een inleiding door Joris Hermans, directeur Instituut Sport en Bewegen, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen; lid coördinatieteam Eat2Move
Organisatie	Eat2Move i.s.m. Nevobo
Kosten	Geen
Aanmelden	Uiterlijk 24 september 2015, via info@eat2move.nl inschrijving in volgorde van aanmelding, maximaal 50 plaatsen beschikbaar

Bij de voedingsbegeleiding van sporters is het thema 'herstel' een essentieel onderdeel. Zonder goed herstel wordt de volgende training minder goed benut en zal de prestatie in de wedstrijd niet optimaal zijn. Wat is een goede timing en juiste samenstelling van de voeding voor volleyball(st)ers en welke rol kan de trainer daarin spelen?

In de workshop komt het volgende aan bod:

- Waarom aandacht voor herstel? (aanvullen vocht en elektrolyten, herstel glycogeen voorraad en spierschade en versterken immuunsysteem)
- Wanneer specifiek aandacht voor herstel? (na training, tussen trainingen, na de wedstrijd, tijdens toernooien)
- Wat zijn de gevolgen van een slecht herstel? (spierschade, vermoeidheid, verandering lichaamssamenstelling)
- Hoe gaan we om met vochtverlies: wat en hoeveel moet er precies gedronken worden en wanneer?
- Hoe kan de spierschade beperkt worden? (let op kh en eiwit intake direct na de training/wedstrijd)
- Voorbeeld voedingen in de praktijk; wat is praktisch haalbaar?

Over Carlien Harms



Carlien Harms van Voedingsadviesgroep Utrecht is sportdiëtist en vooral werkzaam in het midden van het land. Ze heeft een eigen praktijk in Wijk bij Duurstede. Carlien is één van de sportdiëtisten van Team Voeding NOC*NSF en heeft ervaring met volleybal. Samen met een kleine groep collega sportdiëtisten ondersteunt ze Olympische sporters op weg naar Rio. Haar ervaring als ex-topatleet (ze was begin jaren '90 de snelste vrouw op de 10 km op de atletiekbaan met een Nederlands record van 32.22 min.) gebruikt ze veelvuldig in haar werk als sportdiëtist. Ze is nog steeds actief sporter: in oktober neemt ze deel aan het EK canicross en bikejoring in Schotland.

Naast de persoonlijke begeleiding van sporters, verzorgt zij regelmatig presentaties, bijscholingen en workshops op het gebied van sport en voeding. Samen met collega Tiny Geerets scheef zij 4 boeken twee Sportkookboeken, de Sportvoedingswijzer en de Sportvoedingsatlas. Van dit laatste boek is recent een herdruk uitgekomen: ISBN 978-90-5472-181-9. Ruim 400 pagina's met werkelijk ALLES over 'sport en voeding' inclusief recepten.

Over Eat2Move

Topcentrum Eat2Move wil prestatie en herstel bevorderen in (top)sport en zorg door middel van optimale voeding. Eat2Move koppelt daartoe kennis aan ontwikkeling van diensten en



producten, samen met bedrijven. Eat2Move wil in 2020 zijn uitgegroeid tot internationaal topcentrum dat (top)sporters en mensen met een zorgbehoefte ondersteunt met de best mogelijke voedingsadviezen, innovatieve producten en diensten.

In Eat2Move werken samen: Wageningen Universiteit, Ziekenhuis Gelderse Vallei, NOC*NSF, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, InnoSportNL, Sportcentrum Papendal, NIZO Food Research en FrieslandCampina. De Provincie Gelderland ondersteunt Eat2Move financieel.

Eat2Move richt zich specifiek op drie inhoudelijke thema's: (1) Voedingsstatus en gezondheidsprofiel, (2) Innovaties in voeding, (3) Voedingsadvies en monitoring. De focus op prestatie en herstel bij (top)sport en ziekte loopt als een rode draad door alle drie de thema's. Zo ontstaat synergie tussen wetenschappers, (top)sportbegeleiders, zorgprofessionals en bedrijven.

Meer informatie: www.eat2move.nl