

## Thema-avond 'Testen & meten'

Beste trainers en/of sportverzorgers,

Op **dinsdag 21 juni a.s.** organiseren wij een thema-avond over Testen & meten. Vanaf 19.30 uur zijn jullie welkom om kennis te maken met de mogelijkheden om de fysieke fitheid van teamspelers of individuele sporters in kaart te brengen.

Resultaten hiervan geven een indicatie hoe fit de selectie is of welke sporter zich de komende periode meer op snelheid, wendbaarheid of juist uithoudingsvermogen zou kunnen focussen. Daarnaast kunnen we per sporter een blessurerisicoprofiel maken en geven we hiervoor handvaten, tips of oefeningen om praktisch mee aan de slag te gaan. Het begin van het nieuwe seizoen is vaak hét moment om een analyse te maken van de selectie/sporter.

Tijdens de thema-avond zal onder meer aandacht worden besteed aan de wijze waarop sportspecifieke veldtesten uitgevoerd worden, welke waarde dit voor de trainer heeft en laten we u ervaren hoe we het blessurerisicoprofiel opstellen. Tevens komt het onderwerp Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen aan bod.

**Datum**      **Dinsdag 21 juni 2022**

**Locatie**     **Fitaal Drachten; Sportlaan 1a, 9203 NV Drachten**

### **Programma**

19.30 uur    Ontvangst met koffie en thee  
19.45 uur    Welkom / Inleiding  
19.50 uur    EHBSO (Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen)  
20.10 uur    Testen en meten; conditietesten/veldtesten (sportspecifiek)  
20.40 uur    Testen en meten; FMS (Functional Movement Screen)  
21.20 uur    Afsluiting

Graag willen we weten op hoeveel deelnemers wij kunnen rekenen. Schrijf je daarom vóór **10 juni** in via [info@fitaal.nl](mailto:info@fitaal.nl) o.v.v. naam, sportvereniging/sport, functie en telefoonnummer. Telefonisch aanmelden kan ook via (0512) 54 11 58.

Graag zien we jullie op dinsdag 21 juni bij Fitaal Drachten!  
Adres: Sportlaan 1a, 9203 NV Drachten

Sander van Tartwijk, Oedo Mulder, Johan de Boer, Sytske de Boer  
(sport)fysiotherapeuten van Fitaal Drachten