

● Module 3 – Hondenfitness Sportcoach

Dag 1

🎓 **Docent:** Inge Dillen

🕒 **Tijd:** 9:00 – 16:30

📅 Voormiddag – Theorie

Thema: Sportfysiologie & sportgerichte trainingsopbouw

- **Van algemene conditietraining naar sportprestaties**
 - Korte opfrissing van trainingsprincipes uit Module 2
 - De sporthond als atleet
 - Fysieke vereisten van verschillende hondensporten
- **Energie en prestatie**
 - Energiesystemen tijdens inspanning
 - Verschillen tussen korte, explosieve inspanningen en duurinspanningen
 - Praktische implicaties voor training
- **Hoe het lichaam zich aanpast aan training**
 - Neuromusculaire adaptatie
 - Spieren, pezen en bindweefsel
 - Herstel en belastbaarheid
- **Explosieve training en plyometrie**
 - Wat is plyometrie?
 - Voorwaarden voor veilige toepassing
 - Plaats van plyometrie binnen een trainingsprogramma
- **Analyse van sportdisciplines**
 - Fysiologische vereisten van verschillende hondensporten
 - Prestatiebepalende factoren per discipline
 - Vertaling naar trainingsdoelen

🎯 Leerdoelen theorie:

- Inzicht verwerven in de fysiologische basis van sportprestaties
 - Trainingskeuzes kunnen onderbouwen vanuit fysiologische principes
 - De fysieke vereisten van verschillende sportdisciplines herkennen
 - Belastbaarheid en herstel meenemen in de trainingsopbouw
-

📅 Praktijk – Namiddag

Thema: Sportgerichte training in de praktijk

- Trainingstechnieken voor sporthonden
- Werken met high-drive honden

- Sportgerichte fitnessoefeningen
- Introductie tot plyometrische oefeningen en progressies
- Opbouw van explosiviteit, kracht en lichaamsbewustzijn


Leerdoelen praktijk:

- Sportgerichte oefeningen correct kunnen uitvoeren en aanleren
- Honden met verschillende motivatieniveaus efficiënt kunnen begeleiden
- Basisprincipes van plyometrische training herkennen en toepassen
- Trainingsintensiteit afstemmen op de individuele hond

Dag 2

Docenten:

- **Voormiddag:** Lara Pacquée/Inge Dillen
- **Namiddag:** Lara Pacquée/Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Voormiddag – Theorie

Thema: Bouw, beweging en biomechanica van de sporthond

- **Oprissing: bouw en functionele anatomie**
 - Bouw, verhoudingen en hoekingen
 - Functionele anatomie van de sporthond
 - Relatie tussen bouw en beweging
- **Biomechanica in de praktijk**
 - Basisprincipes van biomechanica
 - Voortbeweging en krachtproductie
 - Stabiliteit en mobiliteit
 - Accelereren, remmen en wenden
 - Springen en landen
- **Bouw in relatie tot sport**
 - Welke bouwkenmerken zijn een voordeel binnen verschillende sportdisciplines?
 - Sterktes en beperkingen van verschillende bouwtypes
 - Invloed van bouw op belastbaarheid en blessurerisico
- **Van observatie naar trainingskeuze**
 - Wat vertelt de bouw van een hond ons?
 - Welke aandachtspunten neem je mee in je trainingsopbouw?
 - Wanneer pas je oefeningen of trainingsdoelen aan?

Leerdoelen

- Bouw en beweging van sporthonden kritisch kunnen beoordelen
 - Basisprincipes van biomechanica toepassen op sporthonden.
 - Sterktes en aandachtspunten van verschillende bouwtypes herkennen
 - Trainingskeuzes kunnen onderbouwen op basis van bouw en beweging
-

Namiddag – Praktijk en toepassing

Thema: Observatie, analyse & sportprestatie

- Observatie van verschillende sporthonden
- Analyse van bouw, beweging en sportprestaties
- Herkennen van sterktes, aandachtspunten en mogelijke beperkingen
- Relatie tussen bouw, beweging en belastbaarheid

- Casussen uit verschillende sportdisciplines
- Vertalen van observaties naar trainingsdoelen
- Oefenkeuzes onderbouwen op basis van de individuele hond
- Aanpassen van oefeningen en trainingsopbouw aan bouw en bewegingspatronen
- Integratie van bouw, beweging en sportdoelen binnen een trainingsprogramma


Leerdoelen:

- Inzicht krijgen in de invloed van bouw en beweging op sportprestaties.
- Honden leren observeren en analyseren in functie van hun sport.
- Risicofactoren en aandachtspunten leren herkennen.
- Analyse leren vertalen naar gerichte trainingskeuzes.

Dag 3

Docenten:

- **Voormiddag:** Lara Pacquée
- **Namiddag:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Thema: Veelvoorkomende aandoeningen bij sporthonden

- **Belangrijkste orthopedische en neurologische aandoeningen (kort overzicht):**
Groei- en ontwikkelingsproblemen, artrose en overige veel voorkomende gewrichtsaandoeningen
- **Impact op training en belastbaarheid:**
 - Hoe en wanneer terug trainen
 - De rol van de fitness coach binnen het hersteltraject
 - Do's & don'ts per aandoening
 - Het belang van herstel en progressieve revalidatie
- **Problemen herkennen en wanneer doorsturen:**
 - Grenzen van de eigen rol als hondenfitness sport coach
 - Signalen die verdere evaluatie vereisen
 - Samenwerking met dierenarts en fysiotherapeut
- **Casussen & praktijkvoorbeelden**

Leerdoelen theorie:

- Signalen leren herkennen die kunnen wijzen op een blessure of onderliggend probleem
 - Inzicht krijgen in de invloed van blessures en aandoeningen op training en belastbaarheid
 - De eigen rol en grenzen als HondenFitness Sport Coach leren begrijpen
 - Weten wanneer doorverwijzing naar een dierenarts of fysiotherapeut aangewezen is
-

Namiddag – Praktijk

Thema: Sportspecifieke warming-up & cooling-down + praktische toepassing**

- Opbouw van WU en CD per sportdiscipline
- Gericht activeren van relevante spiergroepen en bewegingspatronen
- Afkoeling en herstel: lage intensiteitsoefeningen, stretching
- Integratie in trainingsprogramma's en wedstrijdvoorbereiding
- Casussen en aanpassing aan individuele honden


Leerdoelen praktijk:

- Sportspecifieke WU en CD kunnen opstellen en begeleiden
- Herstel en preventie integraal in sporttraining leren inbouwen
- Toepassing afstemmen op niveau en discipline

Dag 4

Docenten:

- **Voormiddag:** Lara Pacquée
- **Namiddag:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Theorie – Voormiddag

Thema: Sportblessures, risicofactoren & ouder wordende hond

- **Veel voorkomende sportblessures:**
 - Blessuregevoelige zones per discipline
 - Acute vs. chronische letsels
 - Compensatiepatronen en subtiele signalen in beweging
- **Leeftijdsgebonden veranderingen:**
 - Verminderde spiermassa, gewrichtsstijfheid, vermoeidheid
 - Aanpassen van trainingsintensiteit en hersteltijd
 - Behoud van levenskwaliteit via gecontroleerde beweging
- **Supplementen:**
 - Overzicht van vaak gebruikte supplementen
 - Wanneer nuttig, waar op letten, beperkingen en verwachtingen

Leerdoelen theorie:

- Blessuregevoelige zones herkennen per sportdiscipline
 - Leren omgaan met fysieke beperkingen bij oudere honden
 - Inzicht verwerven in het gebruik van supplementen bij sport en herstel
 - Preventief denken bij trainingsopbouw en onderhoud
-

Praktijk – Namiddag

Thema: Circuittraining, intervaltraining en trainingsvormen voor sporthonden

- **Circuittraining voor sporthonden:**
 - Opbouw van circuits gericht op kracht, stabiliteit, explosie en coördinatie

- Structuur, duur en progressie van de oefenstations
- **Tabata-training & intervalvarianten:**
 - Opbouw van korte, intensieve reeksen met gecontroleerde rust
 - Aanpassen van duur, intensiteit en oefenkeuze aan hond en doel
 - Combineren van kracht, snelheid en focus in één sessie
- **Organisatie van trainingssessies:**
 - Aandachtspunten bij individuele en groepsgerichte training
 - Veiligheid, motivatie en rustmomenten
 - Veiligheid, afstand en prikkelbeheer bij meerdere honden


👉 Praktijk wordt aangepast aan niveau, voortgang en beschikbare cases

🎯 **Leerdoelen praktijk:**

- Circuit- en Tabata-training veilig en efficiënt leren toepassen bij sporthonden
- Trainingssessies kunnen opbouwen in functie van het trainingsdoel
- Observatievaardigheden gebruiken om uitvoering en houding bij te sturen
- Weten hoe intensiteit, duur en herstelmomenten te regelen binnen sportgerichte sessies

Dag 5 – Integratie & Casussen

 **Docent:** Inge Dillen

 **Tijd:** 9:00 – 16:30

Praktijk – Volledige dag

Thema: Integratie van kennis & voorbereiding eindopdracht

- **Casusgericht werken:**
 - Studenten werken individueel in groep aan één hond
 - Analyse van sportdiscipline, trainingsdoel en fysieke aandachtspunten
 - Opstellen van een volledig fitnessplan: doel, opbouw, frequentie, progressie
- **Observatie en bijsturing:**
 - Bewegingsevaluatie: symmetrie, houding, uitvoering
 - Aanpassen van oefeningen op basis van observatie
 - Begeleiding bij high-drive honden of honden met beperkte belastbaarheid
- **Integratie van alle modules:**
 - Toepassen van anatomie, fysiologie, trainingsprincipes en sport-specifieke kennis
 - Oefeningen combineren in logische circuits of sportspecifieke programma's

Leerdoelen praktijk:

- Zelfstandig een volledig fitnessprogramma kunnen ontwerpen en begeleiden
- Casussen kunnen analyseren en aangepaste trainingsbeslissingen nemen
- Integratie van theoretische kennis en praktische uitvoering aantonen