***In dit bestand vind je de belangrijkste stof waarnaar gevraagd kan worden tijdens het examen. Zorg dat je al deze onderdelen kent!***

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoofdstuk 1 Functionele anatomie** | |
| **Feiten voor de toets** | |
| Functie van het skelet | |
| Effect van drukkrachten op bot en de relevantie voor de ouderen | |
| Verschil en uitleg van passieve en actieve stabiliteit | |
| Anatomische bewegingen zoals antefle enz. (vlakken en assen NIET relevant) | |
| Spieren met hun anatomische bewegingen en een oefening | |
| **Hoofdstuk 2 Biomechanica** | |
| **Feiten voor de toets** | |
| Definitie van biomechanica | |
| Eenheid van kracht =…. | |
| Betekenis van Fz/Fn/Fi/Fsp | |
| Betekenis van moment | |
| Formule van moment | |
| Effect op moment tijdens een oefening met behulp van afsatnd en kracht | |
| De invloeden op je evenwicht of de stabiliteit blz 45 | |
| Eenheid van energie (arbeid of vermogen) | |
| Uitleg verschil arbeid en vermogen | |
| Begrippenlijst’ | |
| **Hoofdstuk 3 Inspanningsfysiologie** | |
| **Feiten voor de toets** | |
| Waaruit bestaat een cel, (celmembraam/cytoplasma/mitochondrieen/celkern) | |
| Bouw van een spier tot en met sarcomeer | |
| Aansturing van een spier, motoneuron in hersenen tot motorisch eindplaatje | |
| Spiervezeltypes en benoemen van verschillende eigenschappen | |
| Contractie vormen van een spier | |
| Wat is ATP? Schema blz 56 | |
| Wat is ADP? Schema blz 56 | |
| Welke bruikbare macro-nutrienten zijn er in ons lichaam | |
| Benoemen energiesystemen | |
| Beschrijven energiesystemen | |
| Schema begrijpen van energiesystemen blz 56 en 57 | |
| 3.7.4. feitelijk kennen | |
| Wat is krachttraining? | |
| Effecten van krachttraining (7 stuks beschreven) | |
| Effecten van krachttraining in de eerste 8weken | |
| Verschil tussen hypertrofie en schijnhypertrofie | |
| Hyperplasie? | |
| Betekenis/definitie duurtraining? | |
| Verschil tussen conditie en uithoudingsvermogen | |
| Wanneer spreek je van cardio-vasculaire belasting | |
| Effecten van duurtraining (8stuks beschreven) | |
| Effect van lokale spierkrachtuithoudingsvermogen | |
| Verschil vroege spierpijn en late spierpijn | |
| Uitleg vroege spierpijn en late spierpijn | |
| Hersteltijden fosfaten/spierglycogeen | |
| Wat is de anaerobe drempel? | |
| **Hoofdstuk 4 Trainingsleer** |
| **Feiten voor de toets** |
| Drie factoren die een goede training bepalen (inleiding) |
| Definitie van trainen; doelbewust, systematisch…. |
| Benoemen trainingseisen |
| Aspecten die een prestatie bepalen o.a. lichamelijk aspect |
| Aspecten van het lichamelijk aspect= CLUKS |
| Uitleg alle cluks onderdelen |
| Benoemen en uitleg trainingsvariabelen (FITT) |
| Benoemen vd 4 trainingsprincipes |
| Benoemen van een aantal trainingsregels: specificiteit/geleidelijkheid/variatie/continuiteit |
| Doel van de w.u. benoemen |
| Benoemen lichamelijk effecten van de w.u. |
| Trainingsmethodes benoemen en hun effect |
| Trainingsmethodes benoemen en hun FITT factoren, het gaat hierbij om de kerngedachte en niet of iemand exact weet of de intensiteit 30 of 40% is bij een lokale krachtuithoudingsvermogen training |
| De relatie tussen kracht en snelheid en uithoudingsvermogen kennen |
| Hersteltijd kennen van een hoge intensiteits training |
| Supercompensatie; feitelijke vraag! |
| Supercompensatie en overtraining; feitelijke vraag! |
| Krachttraining en ademhaling |
| 1RM test, wat meet je |
| 1RM schattingstest, wat meet je |
| Holten diagram kennen |
| Formule; max hartsl/karvonen/praattest |
| Welke testen voor cardio vasculaire prestaties ken je? |
| Wat is de doelstelling van een beginner bij aanvang van de krachttraining blz 108 |
| Fitness niveaus van kracht en cardio en fitt factoren kennen blz 109 |
| Aandachtspunten bij organisatie krachttraining kennen blz 112-113 |
| Oorzaken van overbelasting kennen blz 119 |
| FITT factoren bij jeugd blz 122 |
| feiten bij zwangere irt training |
| FITT factoren bij senioren kennen  **Hoofdstuk 5 Krachttraining met krachttrainingsapparatuur** |
| **Feiten voor de toets** |

Leer vanuit H5 van het pleasure learning programma. Je moet van elke oefening de belangrijkste spiergroepen weten en wat de drie belangrijkste tips zijn.

|  |
| --- |
| **Hoofdstuk 6 Klant begeleiding**  Niet geschikt voor feitenkennis. Wel zeer belangrijk onderdeel van de PvB. Zal in de praktijklessen veelvuldig aan bod komen |
| **Hoofdstuk 7 Blessure preventie en behandeling**  **Feiten voor de toets** |
| Definitie van; sportblessure |
| Exogene oorzaken kunnen benoemen |
| Endogene oorzaken kunnen benoemen |
| Stadia van chronische blessures benoemen en omschrijven |
| Verschillen tussen primaire/secundaire en tertiare preventie |
| Acute blessure en ICE regel kennen |
| **Hoofdstuk 8 Voeding en sport**  **Feiten voor de toets** |
| Wat is de rol van voeding op onze gezondheid |
| Benoem de 3 macro nutrienten en waarom is eiwit geen geschikte brandstof |
| Hoeveel gram glycogeen kan er opgeslagen worden in ons lichaam |
| Hoeveel gram glycogeen kan een topsporter opslaan |
| Welke vitamines lossen op in vet |
| Hoe bepaal je de energiebehoefte van een mens |
| Hoeveel procent van je voeding mag uit koolhydraten bestaan |
| Hoeveel procent van je voeding mag uit vetten bestaan |
| Hoeveel procent van je voeding mag uit eiwitten bestaan |
| Waarom is sporten na een maaltijd niet wenselijk |
| Waar is de mate van vochtverlies van afhankelijk |
| Wat is het gevaar van veel vochtverlies |
| Wat is een isotone/hypertone/hypotone drank |
| Hoe bereken je de Quetelet index of BMI |
| Wat zijn de lichamelijke effecten van een verlaging van de calorieopname |
| Regels van de schijf van 5 kennen |
| **Hoofdstuk 9 Dopingpreventie**  **Feiten voor de toets** |
| Definitie van doping kennen |
| Wanneer komt een stof op de dopinglijst |
| Handelen in geneesmiddelen als anabolen steroiden/ groeihormoon/prohormonen en stimulantie is verboden bij wet! |
| Weten dat onderzoek naar illegale verkoop van middelen toeneemt in Nederland. De pakkans wordt elk jaar groter. |
| Wat is de anabolenpoli? |
| Welke indeling in middelen komt voor in de fitnessbranche blz 206-207 |
| Effecten van anabolen blz 208-209-210 |
| Mogelijkheden van dopingpreventie kennen blz 218 |