

## TESTEN:

### WIE, WAT, WAAR, WAAROM

Er zijn zeer veel verschillende testen. Met testen krijg je een beeld van het fysieke gestel van je sporter. Het probleem is echter: welke test wordt nu wanneer en waarvoor gebruikt? Wat betekenen de gevonden testwaarden?

Tijdens deze bijscholing worden 21 verschillende testen uitgelegd in theorie en in praktijk. De gevonden waarden gaan we gebruiken om te kijken wat het betekent en hoe we hiermee ons trainingsprogramma kunnen aanpassen.

Alle gebruikte testen en Excel bestanden krijgen de deelnemers cadeau.

Datum: 9 april 2022  
Plaats: Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van coronamaatregelen)  
Kosten: € 75,=



## AANMELDEN

[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)

## CONTACT

[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

## OVER YPROSI

- Trainer bij vele titeltoernooien
- Opleider, auteur, lector over menselijk snelheid en bewegingsvaardigheden
- Niveau 5 trainer (NOC\*NSF)
- A-Lizenstrainer Sprint- und Sprungbereich (DUI)
- Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)
- Certified Speed and Agility Specialist (CSAS)



## CURSUSAANBOD

### 2022

SNELLER, SLIMMER,  
BETER, SUCCESVOLLER

## YPROSI



**Yprosi**



## **DE 7 GEHEIMEN VAN SNELHEIDSONTWIKKELING (TEAMSPORTEN)**

Een sporter sneller maken, is een specialisme, maar iedere trainer kan dit leren. Ik ga met u op een ontdekkingsreis in de wereld van snelheidsontwikkeling tijdens deze bijscholing. Samen ontdekken wij in theorie en vooral in de praktijk welke vaardigheden er getraind moeten worden, waar we alert op moeten zijn en hoe we onze trainingen moeten aanpassen om het optimale resultaat te krijgen. Alles gericht op teamsporten.

26 maart 2022, Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van  
coronamaatregelen)  
Kosten: € 50,=

## **SPRINT VOOR JEUGDIGEN (ALLE SPORTEN)**

Kinderen houden van sprinten, wedstrijdes, tikkertje, spelvormen, sneller worden en iets nieuws leren. Kinderen willen niet alleen techniek trainen. Kinderen kunnen woorden niet omzetten in bewegingen.

Maar, kinderen zijn nieuwsgierig en leergierig. Dit kunnen wij in ons voordeel gebruiken, maar hoe? Bij deze bijscholing ga ik in theorie, maar ook in heel veel praktijk, uitleggen, laten zien en ervaren hoe wij onze activiteiten moeten aanbieden, zodat kinderen met meer plezier langer gemotiveerd blijven en ook daadwerkelijk leren.

17 september 2022 Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van  
coronamaatregelen)  
Kosten: € 50,=

## **SPRINT VOOR GEVORDERDEN (INDIVIDUELE SPORTERS)**

Een sporter sneller maken, is een specialisme, maar iedere trainer kan dit leren. Ik ga met u op een ontdekkingsreis in de wereld van snelheidsontwikkeling tijdens deze bijscholing. Samen ontdekken wij in theorie en vooral in de praktijk welke vaardigheden er getraind moeten worden, waar we alert op moeten zijn en hoe we onze trainingen moeten aanpassen om het optimale resultaat te krijgen. Alles gericht op individuele sporters.

8 oktober 2022 Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van  
coronamaatregelen)  
Kosten: € 50,=

## **NIET HORDENLOPEN, MAAR HORDENSPRINTEN**

Jonge kinderen hebben vaak angst voor horden. Dat is jammer en onnodig. Vaak komt deze angst van het verkeerd aanbieden van de oefenstof. Hierdoor ontwikkelen ze ook helaas de verkeerde technieken.

Gebruikmakend van de kinderlijke nieuwsgierigheid, ga ik samen met u een afwisselend, uitdagend speels-attractieve trainingsplanning maken. Hoe biedt je hordentraining aan? Wat zijn de juiste technieken? In welke volgorde moet je de kinderen iets aanleren? Deze bijscholing staat bol van de praktijk en voorbeelden.

3 september 2022 Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van  
coronamaatregelen)  
Kosten: € 50,=

## **DE KUNST VAN HET HORDENLOPEN**

Hordenlopen is een zeer complexe dynamische beweging. Timing, med, kracht, lef, snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen spelen een belangrijke rol, waarbij de individuele verschillen worden meegenomen en wordt gekeken naar de (on)mogelijkheden van de accommodatie.

Ik ga in deze bijscholing u in theorie en in praktijk laten zien en ervaren wat de juiste hordentechniek is en hoe we alles mee kunnen laten wegen in het komen tot een perfect trainingsplan.

1 oktober 2022 Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van  
coronamaatregelen)  
Kosten: € 50,=

## **SPEEL-ATTRACTIEVE TRAINING (ATLETIEK OF OVERIGE SPORTEN)**

Kinderen leren wezenlijk anders als volwassenen. Zij staan anders in de wereld. Ze zijn speels, nieuwsgierig en ontdekkend. Dus moeten wij hen ook anders trainen als volwassenen. Vanuit deze uitgangspunten is de speels-attractieve training ontstaan.

De praktijk wijst uit dat kinderen langer lid blijven, meer plezier hebben, meer leren, betere ontwikkeling doormaken en langer succesvol zijn. Samen gaan we ontdekken wat dit inhoudt, wat er bij komt kijken en wat de kracht van dit programma is.

7 mei 2022 Regio Nijmegen  
(precieze locatie is afhankelijk van  
coronamaatregelen)  
Kosten: € 50,=

