

MOBILITY OPLEIDING VOOR PROFESSIONALS

2020-2021

Copyright © 2021 by Movement Based Athletics

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, send an email to info@movementbasedathletics.com.

Introductie	7
Overzicht bijeenkomsten opleiding	9
Communicatie	13
Be Nice	13
Context is alles	14
Communiceer alsof je van iedereen iets kan leren	15
Het vermogen om twee tegenstrijdige denkbeelden tegelijkertijd in je hoofd te houden	17
Vertel de waarheid zoals je het ziet	18
Probeer zo precies mogelijk te zijn in je verwoording	18
Het probleem van de huidige maatschappij	19
Onze omgeving - Ergonomie	19
Teveel focus op trainen en niet op bewegen	20
Eenzijdigheid en intensiteit	20
Focus op ordelijk	21
Het belang van spelen	21
Mindset	21
Looks before learning	22
MBA visie	22
De piramide	24
Het atletisch perspectief en ouder worden	26
Mobiliteit: MBA's definitie	27
Waarom mobiliteit en geen flexibiliteit?	27
Alles is coördinatie?	29
Power en elasticiteit	30
Het trainen van mobiliteit, kracht en power	31
De mechanismen achter pijn	32
Mechanismen achter mobiliteit	36
Het gevoel van stijfheid	37
Basis trainingsprincipes - Deel 1	38
Overload	38
Wet van verminderde meeropbrengst	39

Methoden van mobiliteit - Deel 1	39
Passief	40
Dynamisch	42
Kracht	43
Ballistisch	45
Richtlijnen voor de intensiteit	46
Aanvullende methoden - Massage technieken	48
Wat gebruiken we tijdens deze opleiding NIET en waarom?	49
Wat heeft er allemaal invloed op mobiliteit?	50
Slaap	51
Hydratatie	51
Voeding	51
Stress	52
Ziekte en ontsteking	52
Kleding	52
Beweging	52
Menselijk contact	53
Is houding belangrijk?	54
Leren - Deel 1	56
Oefeneffect vs. leerresultaat	56
Differentieel leren vs. perfectie	57
Random practice	59
Fragiel vs. Antifragiel	60
Antifragiel vanuit coördinatie en mindset	62
Orde en Chaos - Deel 1	63
Orde	63
Chaos	65
Het beste van beide werelden	66
Bewegingen vs. spieren - de illusie van isolatie	67
Stillness	68
Meditatie	69
Stilstaan	69
Ademhalingstraining	70
Repetitieve bewegingen	70

Vibreren/trillen/shaken	71
Massage en passief bewegen	71
Fundamentele principes	71
Er zijn geen slechte bewegingen, alleen doseringen	71
Blessurepreventie is belangrijker dan vooruitgang	72
Mindset: zo langzaam mogelijk vooruit gaan	73
Skin in the game	74
Niets werkt altijd, alles werkt soms	75
Vergelijk jezelf alleen met je voormalige zelf	76
Angst is een goede richtlijn	76
Lange termijn visie	76
Het overkoepelend proces	77
Basis methodiek: test and learn	79
Pijn in de praktijk - Fase 1: richtlijnen voor pijn en blessures tijdens de opleiding	82
Hoe ontstaan blessures?	83
Acut	83
Chronisch	83
Overtraining	85
Sympathische overtraining	85
Parasympathische overtraining	87
Warming-up	88
Waarom wel of geen warming-up?	89
De algemene uitvoering van oefeningen	90
Weg van minste weerstand	92
Vuistregels opstellen schema	92
Complex eerst	92
Undertrain vs. Overtrain	93
Wanneer iets niet werkt, doe minder	94
Bijhouden observaties	95
Basis trainingsprincipes - Deel 2	96
Reversibiliteit	96
Periodiseren	96

Methoden van mobiliteit - Deel 2	97
Advanced mobility	97
Systematisch deloaden	98
Leren - Deel 2	99
Hoeveel variatie?	99
De Constraints Led Approach	102
Oefening, taak en spelvorm	103
Mindset: falen is vooruitgang	106
Orde en Chaos - Deel 2	107
Chaos in de praktijk	107
Ordelijke en chaotische spelvormen	108
Het kopiëren van bewegingen	108
Bewegen met een partner	108
Improvisatie	108
Striking vormen	108
Defensieve vormen	108
Bewegen tegen een partner	108
Vallen	109
Speed, agility and quickness	109
Tools	109
Conceptuele kaders	109
Danser	110
Vechter	111
Atleet	111
Spelporter	112
Screening en anamnese	113
Wat heeft er allemaal invloed op je mobiliteit - de praktijk	113
Bijzondere doelgroepen	114
Het trainen van mobiliteit bij kinderen	114
Hypermobiliteit	115
Coaching en communicatie	115
Coachen op "concepten".	117
Resultaat/intentie	117
Vergelijking met anderen en video	117

Holistisch	117
Ritme	117
Geluid	118
Tactiel	118
Emotie en mindset	118
Ontspanning	118
Metafoor	118
Omgeving of opdracht aanpassen	119
Opties	119
Expliciet coachen	119
Correct falen	119
Train op basis van de omstandigheden	120
De klant zelf	120
De omgeving	120
De mogelijkheden	121
Pijn in de praktijk - Fase 2: omgaan met pijn en blessures bij klanten	121
Het stoplichtsysteem	121
Een klant komt bij mij met pijn, wat nu?	123
Wat kunnen we doen?	124
Taalgebruik en communicatie	124
De mechanismen achter pijn	125
Rust roest	125
Aan, met en om het probleem heen werken.	126
Aan het probleem werken	126
Om het probleem heen werken	129
Met het probleem werken	129

Alle informatie over deze uitgebreide opleiding kun je vinden op onze website:

<https://www.movementbasedathletics.nl/mobility-opleiding>

Op onze website kun je tevens informatie vinden over al onze andere evenementen (lezingen, workshops, webinars) en we posten regelmatig nieuwe artikelen:

<https://www.movementbasedathletics.nl/>

Op onze social media kanalen posten we ook regelmatig nieuwe interessante artikelen en video's:

<https://www.facebook.com/movementbasedathletics/>

<https://www.instagram.com/movementbasedathletics/>