

Sportfysiologie voor Ruiters — Training, fitheid en mentale kracht in het zadel

Doelgroep: Ruiters en trainers die de sportfysiologische grondslagen van training, eigen fitheid en mentale kracht willen begrijpen

Inhoudelijk zwaartepunt:

De specialcursus vertaalt sportwetenschappelijke basisprincipes — trainingsleer, superkompensatie, psychomotorisch leren en mentale training — naar de paardensport en laat praktisch zien hoe ruiters hun eigen fitheid, opwarming en zit gericht kunnen verbeteren. De cursus maakt duidelijk dat paardrijden een echte sportieve prestatie is die eigen fitheid, beweeglijkheid en mentale kracht vereist — en niet alleen van het paard, maar ook van de mens actieve training vraagt. Aan de hand van de 9 principes worden veelvoorkomende misverstanden bij het zitten opgehelderd en direct toepasbaar gemaakt via praktische opwarm- en fitnessoefeningen.

Moduleoverzicht:

Module 1: Grondbeginselen van de sportfysiologie

Module 2: Trainingsleer & superkompensatie

Module 3: Psychomotorisch leerproces

Module 4: Mentale training & rijpsychologie

Module 5: De 9 principes & misverstanden bij het zitten

Module 6: Praktijk: opwarmen & eigen fitheid

Aanmelding & Verloop via E-learning:

Na uw aanmelding en betaling via Mollie (o.a. Wero, iDEAL, creditcard) of per overschrijving schakelen wij uw cursus op ons E-learningplatform vrij en krijgt u toegang tot de beveiligde cursusomgeving. Uw toegang blijft na vrijschakeling van de laatste weekmodule nog 4 weken geldig om alles rustig na te bereiden.

Wat wordt er uitgereikt: Video-colleges, schriftelijk studiemateriaal, quiz als kennistoets, oefenopdrachten, verklarende woordenlijst, cursuscertificaat.

Persoonlijke verdieping & upgrade: Heeft u behoefte aan persoonlijke individuele begeleiding, videosupervisie of aanvullende praktijkcursussen op het terrein van HippoCampus, dan kunt u tegen een speciaal tarief upgraden.