

Vragenlijst examenvragen cursus preventief en curatief veilig sporten
Cursus initiator.

1. Fysieke fitheid , de voornaamste fysieke basiseigenschappen voor de sporter zijn:...
Geef 5 eigenschappen en bespreek kort.

a. uithoudingsvermogen ; vermogen om dynamische en statische arbeid zo lang mogelijk vol te houden, (aeroob en anaeroob.) b. kracht ; weerstand leveren tegen belasting.

c. snelheid ; acyclische en cyclische bewegingen uitvoeren in optimale tijdseenheden.

d. lenigheid ; zo groot mogelijk amplitude / specifiek voor bepaalde gewrichten.

e. coördinatie ; controle over verschillende lichaamsdelen / beweging.

(a,b,c,d CONDITIE e: TECHNIEK)

2. De ernst van een sportblessure kan benoemd worden aan de hand van 6 criteria, noem ze.

1. Aard van de medische diagnose en lokalisatie van de blessure.
2. Duur en aard van de behandeling van sportblessures.
3. Duur van het sportverzuim.
4. Duur van de arbeidsongeschiktheid.
5. Blijvende beschadigingen ten gevolge van sportblessures.
6. Kosten van sportblessures.

3. Blessurepreventie, de systematische aanpak om het risicogedrag van sporters te verminderen vergt een preventieve aanpak. Deze aanpak werkt op 3 niveaus, noem ze op en geef kort uitleg.

- a. primaire preventie: ☺ inzien van het belang van sporten op de gezondheid
☺ (h)erkennen van de relatie tussen sportbeoefening en sportblessures. ☺ onderkennen van risicofactoren die een rol spelen bij sportblessures.
☺ nemen van maatregelen om de kans op letsel te verminderen.

b. secundaire preventie: * vroegtijdig ingrijpen bij de eerste tekenen van

blesurevorming.

* nemen van herstelbevorderende maatregelen.

c. tertiaire preventie: ☺ voorkomen van gevolgen van blessures.

4. Door wie wordt in Vlaanderen aan blessurepreventie gedaan?

Geef 1. De overkoepelende organismen (er zijn er een 8-tal)

2. De betrokkenen in je sportclub. (4)

a.1. Min. VI. Gem. Dep. Med. Verantw. Sportbeoef.(Prev. En Soc. Gezondheidszorg)

a.2. Sportmed. Keuringscentra en sportartsen.

a.3. Steunpunt: sport, beweging en gezondheid.

a.4. Instituut Topsport Vlaanderen.

a.5. Sportfederaties.

a.6. B.O.I.C. (Olympic Health Foundation.)

a.7. Rode Kruis Vlaanderen.

a.8. Vlaamse Vereniging Sportgeneeskunde.

b.1. sportbeoefenaar.

b.2. sportbegeleider.

b.3. sportarts , sportkinesist.

b.4. clubbestuur.

5. Bespreek kort:

De taak van sportartsen en –kinesisten , (geef een 4-tal punten.)

☺ Uitvoeren van sportmedisch onderzoek.

(aantonen van fysieke mogelijkheden / beperkingen door o.a. inspanningstesten)

☺ Adviseren bij blessure over revalidatie en sporthervatting.

☺ Adviseren over blessurepreventieve programmas.

☺ Weten wie/hoe te bereiken , arts of kine zijn niet noodzakelijk aanwezig.

De taak van sportbegeleider , (geef een 6-tal punten.)

☺ Vinden van evenwicht belasting-belastbaarheid bij de sporters.

☺ Trainingen gezondheidsbevorderend maken , niet gezondheidsbeperkend.

☺ Aanvoelen van grenzen van overbelasting.

☺ Herkennen van blessuresymptomen , toedienen van EH , doorsturen naar arts,...

☺ Registratie van ontstaan van blessures.

☺ Verantwoorde begeleiding van sporters na genezing om nieuwe blessures te voorkomen.

De taak van het clubbestuur , (geef een 6-tal punten.)

- ☺ Veilige omgeving creëren om blessurepreventie (op clubniveau) te concretiseren.
- ☺ Aanstellen van voldoende bekwame sportbegeleiders.
- ☺ Nodige materiaal en lokalen voor verzorging voorzien.
- ☺ Bereikbaarheid van accommodatie door hulpdiensten.
- ☺ Voorzien van medische begeleiding.
- ☺ Organiseren van info-sessies naar ouders toe.
- ☺ Voorlichtingsartikelen in clubblad.

5. leg kort uit en geef een 5-tal begrippen hierover weer:

a. Belasting:

- ☺ extrinsieke factoren (omgevingsgebonden) rondom de sporter.
- Prikkels die inwerken (fysisch en psychisch)van buitenuit op de sporter.
- ☺ sportbelasting
 - ☺ weersomstandigheden
 - ☺ accommodatie
 - ☺ sportmateriaal
 - ☺ tegenstander
 - ☺ type sport , ...

b. Belastbaarheid:

- ☺ intrinsieke factoren (lichaamseigen) eigenschappen van de sporter zelf.
- ☺ leeftijd
 - ☺ geslacht
 - ☺ gewicht
 - ☺ aanleg
 - ☺ bouw
 - ☺ conditie
 - ☺ leefwijze
 - ☺ mentaliteit
 - ☺ lichamelijke afwijkingen,...

7. Bij de bespreking van de balans tussen belasting en belastbaarheid spreekt men van :

1. persoonsgebonden risicofactoren
2. omgevingsgebonden risicofactoren.

Geef 5 voorbeelden van elk.

1. ☺ leeftijd

- ☺ geslacht
- ☺ lichamelijke kenmerken
- ☺ lichamelijke fitheid , trainingstoestand
- ☺ gezondheidstoestand
- ☺ mentaliteit
- ☺ levenswijze

2.
 - ☺ sportbelasting
 - ☺ persoonlijke uitrusting , materiaal
 - ☺ accommodatie
 - ☺ sporten buiten (milieu , weer , ...)
 - ☺ andere : spelregels , fairplay , ouders

8. Geef de indeling volgens leeftijd die binnen het VTS gebruikt wordt in het kader van de relatie sportbelasting – sportbelastbaarheid.

Bespreek kort 3 ontwikkelingskenmerken per leeftijdscategorie.

1. van 4 tot 7 jaar : ☺ bewegingsdrang

☺ creativiteit

☺ fantasie

2. van 7 tot 11 jaar: ☺ leergierig

☺ uithouding , snelheid , behendigheid

☺ zelfstandigheid

☺ minder kracht

3. van 11 tot 18 jaar: ☺ verschillende ontwikkeling ♂ / ♀

☺ groeispuurt

☺ mentaal: van concreet naar abstract denken

☺ zoeken naar identiteit

☺ ontwikkelen van kritisch denken

4. + 18 jaar: ☺ lichamelijk ok

☺ maximale lengte

☺ maximale spierkracht

☺ maximale uithouding

5. + 55 jaar: ☺ vermindering spierkracht , uithouding , reactievermogen , gehoor , evenwicht

☺ vermindering coordinatie , waarneming geheugen

☺ toename vetgehalte

9. Bij lichamelijke fitheid spreekt men over lenigheid als basiseigenschap.
Geef 4 factoren die lenigheid beïnvloeden.

- 1 leeftijd
- 2 geslacht
- 3 lichaamsbouw
- 4 oefening

10. Bespreek kort :

Door onze huidige westerse eetgewoonten zien we volgende problemen toenemen , geef voor elk van deze 6 groepen een voorbeeld.

1. stijging van vetinname
2. daling koolhydrateninname
3. daling Vit A inname (eieren , vette vis , volle melk , lever , ...)
4. daling Vit B inname (groenten , zilverrijst)
5. daling mineralen inname (Fe: groene groenten , peulvruchten)(Ca : zuivel)
6. daling vochtinname.

11. De opbouw van een goede training is afgestemd op een goede balans tussen belasting en belastbaarheid , om blessures te voorkomen.

Bespreek kort , in volgorde van begin tot einde , wat in een degelijke training moet voorkomen.

1. progressieve logische belastingopbouw in de tijd : geleidelijk opbouwend !!!
2. logische volgorde : 1. warming-up.

*Oefeningen voor cardio – vasculair systeem

*+++ spierkracht en lenigheid

2. kern.

*opdrijven van uithouding

*opdrijven van kracht

*opdrijven van snelheid

*opdrijven van lenigheid

2. cooling-down.

*inspanning van lage intensiteit

*rekken en stretchen

(statisch,om blessures te vermijden)

(pijngrens niet overschrijden)

(rustige , ontspannen sfeer)

(elke spiergroep minstens 2 x , 15 a 20 sec)

12. Geef kort de 5 aandachtspunten weer waar je als initiator / instructeur zeker moet op letten tijdens de uitvoering van een trainingsprogramma.

1. zwaarbelaste spiergroepen laat je minimum 48 uur rusten alvorens ze terug maximaal te belasten.
 2. tussen acyclische afgeronde bewegingen volstaan korte pauzes tussen de oefenmomenten
 3. bij cyclische doorlopende bewegingen bouwt men beter regelmatig langere rustperiodes in.
 4. bij complexe en risicovolle bewegingen bouwt men langere rustpauzes in.
 5. oneindig herhalend oefenen van bepaalde bewegingen vormt een eenzijdige , ongunstige belasting.
12. Bespreek kort de “negatieve” begeleiding die soms door ouders in de begeleiding van hun kinderen in sportbeoefening geuit wordt. Geef een 4-tal voorbeelden.
- a. over-enthousiasme , hun kind moet een supervedette worden, dit werkt meestal stressverhogend op het kind en vormt zo een risico op blessures.
 - b. overbezorgdheid , steeds behoudend , kind wordt gefixeerd op normale risico's.
 - c. ongeïnteresseerdheid , werkt demotiverend op jeugdige sporters
 - d. “coaches” aan de zijlijn , welbedoeld , maar ... fairplay?

CURATIEF DEEL

1. Huidverwondingen. De ernst van een huidverwonding hangt van 5 factoren af noem ze.
 - a. Uitgebreidheid
 - b. diepte
 - c. plaats
 - d. bevuilding
 5. combinatie met andere letsels
2. Bloedingen. Geef 4 verschillende soorten bloedingen.
1. arteriëel (slagaderlijk)
 2. veneus (aderlijk)
 3. capillair
 4. gemengde bloedingen.

3. Brandwonden. De ernst van een brandwonde hangt van een 7-tal factoren af. Noem ze op.

1. diepte (graad)
2. oppervlakte
3. lokatie
4. oorzaak
5. algemene toestand
6. bevuiling
7. weefsel van kledij

4. Breuken. Geef 3 kenmerken waaraan je een breuk van een bot kan herkennen.

1. abnormale stand
2. abnormale beweeglijkheid
3. botknarsen

5. Verstuiking. Waaruit bestaat de behandeling?

- * R(ust)
- * I(ce)
- * C(ompression)
- * E(levation)

6. Hartfalen. Geef een 4-tal symptomen , waaraan je een mogelijke hartaanval kan herkennen.

- ☺ Retrosternale pijn, l-arm , hals , kaak
- ☺ Ademhalingsmoeilijkheden
- ☺ Angst
- ☺ Onwelzijn gevoel

7. Syncope. Waaruit bestaat de behandeling van een syncope?

- ☺ Trendelenburglig
- ☺ Spannende kledij losmaken

- ☺ Frisse lucht
 - ☺ Koud water in aangezicht
- NIET laten drinken !!!!

8. Shock. Geef 5 redenen waardoor ons bloedvatenstelsel ondervuld wordt en waardoor zo shock ontwikkelt.

- ☺ inwendig / uitwendig bloedverlies.
- ☺ vochtverlies (bvb. Brandwonden)
- ☺ bloedvatwandspanning weg (door bvb. Allergie, inwerking van gif , emotie,...)
- ☺ emoties (angst , pijn , ...)
- ☺ onvoldoende pompfunctie van het hart.

9. Reanimatie. Voer een correcte reanimatie uit (op de pop natuurlijk)
Leg al doende de volgorde uit.