



Aan:

- Coaches, selecties, aankomend talent van de afdelingen Ballon (DBCC piloten), Model, Zeil, Scherm, Para, Aerobatics en Zweef.
- Allen binnen de KNVV die betrokken zijn bij "sport" i.e. (afdelings-) bestuurs- en commissieleden.

januari 2012

Hallo allemaal,

Hierbij het programma van de **7e KNVV-dag Sport op zaterdag 11 februari a.s. op Papendal**, het Nationale Sportcentrum in Arnhem.

Deze dag is al eerder aangekondigd in de KNVV nieuwsbrief en op KNVV-Topsport. Je bent hiervoor van harte uitgenodigd!

Het belooft een leuke dag te worden met interessante onderwerpen. De dag wordt geopend door de voorzitter Frits Brink, daarna de introductie van Herbalife24 Sportvoeding en de rol van de KNVV hierin, en de presentaties over "Slaap" en "Stress&Ontspanning" door gerenommeerde sprekers. En tussendoor de tijd om even bij te kletsen of om te kijken bij stands van Herbalife, TechNiche Europe (Thermokleding) en Davita medische techniek (o.a. Wakeup Light).

Verder zal er weer gelegenheid zijn om foto's te laten maken door onze huisfotograaf Frans de Guise, welke gebruikt kunnen worden voor PR activiteiten. Ook zijn de dopingwaaiers 2012 beschikbaar. En last but not least, de KNVV teamkleding hangt er weer om gepast en besteld te worden.

De kosten van deze dag zijn 20 euro, junioren (<25 jaar) 10 euro.

Hiervoor krijg je een compleet verzorgde dag, koffie, thee, lunch inbegrepen inclusief een drankje in bar de Dug Out voor de afsluitende borrel.

Het bedrag s.v.p. overmaken op **16.14.17.256 t.n.v. KNVV o.v.v. KNVV Sport 11-02-2012**

Ik hoop dat het weer een geslaagde dag zal worden, dat kan echter niet zonder jullie, dus meld je aan!! Via deze [link](#) kun je online inschrijven.

Tot zaterdag 11 februari??

Frouwke Kuijpers,  
KNVV Topsportcoördinator





## KNVvL-dag Sport 11 februari 2012

### Programma

- 9.00 uur** Ontvangst met koffie
- 9.30 uur** Opening Frits Brink, voorzitter KNVvL opent de dag.
- 9.50 uur** Herbalife24 Introductie Herbalife24,  
een nieuwe topsport voedingslijn.  
“Quick Food for intelligent people”  
Getest door Ronald Termaat, (Zweef)  
Sander van Schaik en Arne Tänzer. (Scherf)  
Hoe zijn hun ervaringen?
- 10.30 uur** Stress & Ontspanning Rico Schuijers & Francesco Wessels,  
beiden verbonden aan het NOC\*NSF. Samen vormen  
ze het MOT (Mentale Ondersteuning Topsport) en zitten  
in het Olympische begeleidingsteam van Londen.  
We hebben het allemaal bij de wedstrijden:  
(wedstrijd)spanning. Niets mis mee, het verhoogt de  
alertheid maar soms gaat het verder en slaat het door  
naar stress waardoor je niet goed meer in staat bent om  
de juiste beslissingen te nemen. Hoe kun je dat  
voorkomen? En als het je overkomt, wat kun je dan  
doen om weer op een normaal spanningsniveau terecht  
te komen?  
In een gezamenlijke sessie geven Francesco en Rico  
ons een uitleg hoe hiermee om te gaan.
- 11.00 uur** Pauze
- 11.15 uur** Vervolg Stress & Ontspanning
- 12.30 uur** Lunchpauze Broodjesbuffet in de foyer
- 13.30 uur** Slapen, Ton Coenen, emeritus hoogleraar Neurofysiologie, RU  
Marcel Smits, neuroloog ziekenhuis Gelderse Vallei, Ede  
Toine Schoutens,  
De heer Ton Coenen zal vertellen over slaap in het  
algemeen, welke verschillende fasen kennen we.  
Hierna neemt Marcel Smits het stokje over en zal ons  
informereren hoe je door melatoninegebruik je bioritme  
kan beïnvloeden.
- 15.00 uur** Pauze

**15.20 uur** Vervolg Slapen

Toine Schoutens kan ons veel vertellen over de toepassing van lichttherapie.

Dit wordt o.a. gebruikt bij peakperformance optimalisatie en voor het beschikken over meer energie in de ochtend.

**16.15 uur** Vragen over Slaap ??

Hoe ingewikkeld ook: samen zullen de drie heren vast tot een antwoord komen!

**16.30 uur** Borrel in de Dug Out