



MINOR HAN SPORT & BEWEGEN

STRENGTH & CONDITIONING

Optimaliseren van sportprestaties middels een passend trainings- én voedingsprogramma voor sporters

Strength and conditioning is tegenwoordig een essentieel onderdeel van de fysieke voorbereiding van atleten en sporters op elk niveau, zowel in de top als de breedte sport. Het vergroten van o.a. fysieke kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid en het optimaliseren van de voeding van een sporter zijn nodig zijn om optimale prestaties te leveren en / of blessures te voorkomen. Het levert een bijdrage aan het verbeteren van sportprestaties, vermindering van (de kans op) blessures, het vergoot de mentale kracht en het verbetert de algehele gezondheid van sporters. Het is dus een onmisbare component van de fysieke voorbereiding van sporters en atleten, echter ontbreken vaak bij trainers/coaches de handvaten om er in en rondom de trainingen mee aan de slag te gaan.

AAN DE SLAG MET

Binnen deze minor ga je aan de slag met het vorm en inhoud geven aan een 'evidence based' Strength and Conditioning advies dat je voor een team/sportclub gaat ontwikkelen en (ten dele) uitvoeren.

Je ontwikkelt dit advies op basis van biomechanische, fysiologische en sportvoedingskennis om sportprestaties te optimaliseren en de kans op het ontstaan van blessures te verkleinen. Je gaat een literatuurstudie uitvoeren, een analyse van de doelgroep maken (door middel van veldonderzoek) en verschillende testen en metingen verrichten. Op basis hiervan ontwikkel je een advies op maat. Door deze opdracht uit te voeren, ondersteunen jullie niet alleen de sportvereniging en/of de groep sporters.

INHOUD VAN DE MINOR

Op basis van de kennisinhoudelijke lessen die je volgt voer je je plannen uit in de sportpraktijk. Je gaat samen met een studiegenoot aan de slag om een Strength and Conditioning advies te ontwikkelen en daar waar mogelijk uit te voeren en te implementeren. In het eerste deel van de minor zal voornamelijk kennisoverdracht plaatsvinden, in het 2e deel zal er veel vanuit casuïstiek gewerkt gaan worden. Er wordt tevens aandacht besteed aan het leren samenwerken met andere professionals.

OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

ONDERWERPEN DIE AAN BOD KOMEN

Inspanningsfysiologie- en trainingsleer, sporttechnische en krachttraining, biomechanica, meetmethoden voor in de sportpraktijk, sportvoedingsleer, energiebalans, analyse van voedingsgedrag/patronen, macro- en micronutriënten, voedingssupplementen.

Parallel aan de inhoudelijke lessen werk je met je studiegenoot en de trainers/coaches/sporters intensief samen en neem je actief deel aan de intervisie / coaching waarbij je stilstaat bij jullie onderlinge samenwerking en ieders eigen rol en functioneren daarbinnen.

IETS VOOR JOU?

De minor Strength and Conditioning in de sport (niveau 3) is ontwikkeld voor studenten die ervoor willen zorgen dat sporters zo fit en optimaal mogelijk hun sport kunnen (blijven) beoefenen. Je hebt dan ook een hbo-propedeuse afgerond en zit minimaal in het derde jaar van je opleiding (Hoofdfase 2) en bent in staat binnenlandse en buitenlandse wetenschappelijke literatuur op te zoeken, te lezen en te interpreteren.

Studenten van de opleiding ALO, Sportkunde en Fysiotherapie/Mensendieck kunnen deelnemen aan de minor. Doordat je je zowel op het inhoudsgebied van training en voeding ontwikkelt in deze minor is deze zowel verdiepend als verbreedend.

VORM EN PRAKTISCHE INFORMATIE

De beroepsopdrachten van de minor worden in de sportcontext uitgevoerd. Hiervoor zoek je met jouw stagemaatje zélf een sportvereniging of team / groep sporters waarbij je je stage en opdrachten kunt gaan uitvoeren. Het onderwijs wordt aangeboden in de vorm van practica, tutorgroepen, hoor- en gastcolleges en fieldtrips. Met de minor kun je 30 studiepunten behalen. De minor wordt in Nijmegen aangeboden. Er zijn in totaal 3 lesdagen per week, de andere 2 dagen zijn voor zelfstudie en stage. Het is een kennisintensieve minor, die door studenten als zeer interessant, maar óók als pittig ervaren kan worden.

MEER WETEN?

Inhoudelijk: Shiannah.Danen@han.nl

Praktisch: astrid.merkus@han.nl

Aanmelden: www.kiesopmaat.nl

INFORMATIE

info@han.nl T (024) 35 30 500

van 09.00 tot 16.30 bereikbaar

www.han.nl

