MINOR HAN SPORT & BEWEGEN

SPORT-VOEDING

(Sport)voeding komt steeds meer in de belangstelling te staan. De juiste (sport)voeding levert onder meer de energie om intensieve inspanning langer vol te houden, zorgt voor een betere concentratie en een sneller herstel waardoor de atleet de volgende inspanning weer maximaal kan presteren.

Het wordt soms echter niet goed duidelijk hoe de juiste (sport)voeding eruitziet. Moet je bijvoorbeeld direct na een krachttraining een wei-eiwitshake nemen voor meer spiergroei? Is het belangrijk om elektrolyten aan te vullen tijdens duurtraining? Helpt nuchter trainen om af te vallen? Zorgt een pre-workout ervoor dat je langer en intensiever kan trainen?

In de minor sportvoeding krijg je de tools om een gedegen antwoord op deze en nog veel meer vragen te geven.

INHOUD VAN DE MINOR: ADVIES OP MAAT

In deze minor leer je om voor een atleet een op maat gesneden sportvoedingsadvies te maken. Thema's als voedingsleer, trainingsleer en inspanningsfysiologie komen uitgebreid aan bod.

De lessen worden verzorgd door bewegingswetenschappers, voedingskundigen en sportdiëtisten die ervaring hebben in het begeleiden van (top)sporters.

BEROEPSPRODUCTEN:

Het hoofdproduct in de minor is een individueel sportvoedingsadvies en begeleidingsplan dat je aan het eind van de minor gaat presenteren en verdedigen. Verder werk je tijdens de minor aan casussen die aan het eind van de lesweken worden getoetst in de les. Tot slot staan er twee kennistoetsen op het programma.

DOELGROEP EN NIVEAU

De doelgroep van deze minor zijn studenten van de opleidingen ALO, Sportkunde, voeding & diëtetiek en fysiotherapie in het bezit van een HBO-propedeuse.

OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Het betreft een verdiepende minor op niveau 3. De verdieping zit vooral in de combinatie van voeding en sport en de fysiologische uitgangspunten die daaronder liggen. Mocht je een andere opleiding volgen dan is het belangrijk om contact op te nemen met Gert Vriend om te zien of je toelaatbaar bent.

PLANNING EN ORGANISATIE

De minor sportvoeding is een blokminor van 30 ECTS. Per week heb je 2-3 dagen les met 3–6 lesuren per dag. Zowel hoorcolleges, coachingslessen, case based learning en practica worden als werkvorm ingezet om je kennis en vaardigheden te ontwikkelen. Op de andere dagen van de week ben je bezig met het beroepsproduct of ben je aan het studeren voor de kennistoetsen. De voertaal is Nederlands en je bent in staat om Engelstalige literatuur te lezen en te interpreteren. De docenten werken in de topsport of hebben in de topsport gewerkt.

MEER WETEN?

Inhoudelijk: gert.vriend@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