

MINOR HAN SPORT & BEWEGEN

SPORT- VOEDING

Voeding, beweging en sport staan erg in de belangstelling, zowel binnen topsport, recreatiesport als het brede terrein van sport, bewegen en gezondheid. Men doet onderzoek, ontwikkelt beleid en verstrekt adviezen aan individuen en groepen mensen.

Voeding is van grote invloed op de gezondheid en is een van de factoren die bepalend is voor het (sport) prestatievermogen. Daarbij heeft voeding niet alleen een energieleverende functie. Een adequate inname van voedingsstoffen zorgt er ook voor dat het lichaam na inspanning goed herstelt zodat een volgende inspanning beter kan verlopen. De gekozen voedingsstrategie kan in de topsport het verschil maken tussen winnen en verliezen omdat voeding zorgt dat het lichaam zich op een juiste manier aanpast aan zijn omgeving.

Aangezien je in de Westerse wereld goed kunt bepalen welke voeding in welke hoeveelheden binnenkomt, lijkt het voor de hand te liggen dat met goede voedingsadviezen veel bereikt kan worden. Op het gebied van gezondheid en op het gebied van sport.

INHOUD VAN DE MINOR: ADVIES OP MAAT

In deze minor leer je om voor een persoon een op maat gesneden sportvoedingsadvies te maken. Om dat te kunnen, analyseer je zowel de gezondheid als het prestatievermogen van de persoon in kwestie. Ook stel je vast wat de persoonlijke doelstellingen zijn en welke factoren, naast voeding daarop van invloed zijn.

Thema's als voedingsleer en inspanningsfysiologie komen uitgebreid aan de orde. Omdat het advies voor een individu bedoeld is en persoonlijke doelstellingen verwezenlijkt moeten worden, ontwikkel je ook vaardigheden op het gebied van coaching en begeleiding.

Naast advisering en begeleiding van individuen, leer je ook voor een groep mensen een interventie te ontwikkelen en uit te voeren om het gedrag ten aanzien van sport, voeding en gezondheid te veranderen. Om dit soort vraagstukken op een goede manier aan te pakken en op te lossen, is in de minor aandacht voor gedragsverandering en voorlichting.

OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES



IN DE MINOR WERK JE AAN TWEE BEROEPSPRODUCTEN:

1. een interventieplan voor een groep sporters,
2. een individueel sportvoedingsadvies en begeleidingsplan.

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. 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 alsmede de multiprofessionele samenwerking. Voor studenten van andere opleidingen kan een intakegesprek deel uitmaken van de toelatingsprocedure.

TOPSPORT EN TEAMWORK

Een van de kenmerken van deze minor is dat er veel wordt samengewerkt met andere disciplines. De kracht van topsport is gelegen in de integrale samenwerking van verschillende professionals met allen hetzelfde doel voor ogen, zich richtend op een ultiem resultaat.

PLANNING EN ORGANISATIE

De minor sportvoeding is een blokminor van 30 ECTS. Per week heb je 2 dagen van 2-4 lesuren. Zowel hoorcolleges, werkgroepen, projectgroepen en practica worden als werkvorm ingezet om je kennis en vaardigheden te ontwikkelen. De voertaal is Nederlands en je bent in staat om Engelstalige literatuur te lezen en te interpreteren. De docenten zijn afkomstig uit de topsport. Voor deelname aan congressen of excursies kan een eigen bijdrage gevraagd worden.

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

