Hanze

Vak: Sportperformance — credits: 5

Vakcode	ASVA21SK4
Naam	Sportperformance
Studiejaar	2026-2027
ECTS credits	5
Taal	Nederlands
Coördinator	D. van Dijk
Werkvormen	Action learning Hoorcollege Opdracht Practicum / Training Werkcollege
Toetsen	Sportperformance - Computer, organisatie ToetsCentrum

Leeruitkomsten

Deze module draagt bij aan de Ad Sport leeruitkomst:

- Ontwerpen en begeleiden: De Ad sport professional coördineert, positioneert en begeleidt projecten en programma's ter bevordering van sport en bewegen. De Ad sport professional initieert deze projecten en voert deze beweegprogramma's samen met anderen en onder begeleiding uit en is daarbij in staat om naar gelang de situatie een uitvoerende en coördinerende rol te vervullen op tactisch en operationeel niveau

In deze module staan de onderstaande leerdoelen centraal:

- De student kent de fundamentele fysiologische effecten van diverse trainingsmethoden ten behoeve van een professionele trainingsaanpak gericht op het trainen voor sportprestaties;
- De student kent wetenschappelijke en praktijk bewezen trainingswetmatigheden en kan deze toepassen in het trainen voor sportprestaties;

De student heeft basiskennis met betrekking tot het periodiseren van trainingsprogramma's, sport-specifieke krachttraining en sportvoeding, en kan dit toepassen in het trainen voor sportprestaties.

Inhoud

Inhoud van het studieonderdeel: *Deze module richt zich op de Ad Sportprofessional die als topsport-/talentcoach (of als leefstijlbegeleider of buurtsportcoach) sporters gaat begeleiden in de praktijk. Om sporters te begeleiden in het verbeteren van sportprestaties (en/of vitaliteit) is het van belang kennis te hebben op het gebied van trainingsleer en inspanningsfysiologie. Tijdens deze cursus leer je hoe het lichaam reageert op inspanning, welk effect verschillende type trainingen hebben en met welke trainingsprincipes rekening gehouden dient te worden in het ontwerpen van een effectief trainingsprogramma om sportprestaties te verbeteren. Daarnaast wordt de basis van het periodiseren van trainingsprogramma's, het toepassen van sport-specifieke krachttraining en sportvoeding behandeld in deze module. In deze module ligt de nadruk op het theoretische aspect van deze onderwerpen zodat de Ad Sportprofessional dit later kan toepassen in de praktijk.*

Opzet van de colleges: *De module bestaat uit ± 12 hoorcolleges en ± 2 praktijkcolleges. Per week zijn er twee contactmomenten van 2 uur per week. Online staan flitscolleges die de student in de eigen tijd kan bekijken.*

De 5 ECTS zijn als volgt opgebouwd:

- *Werk-/hoorcolleges: ± 10 uur*
- *Voorbereiding werk-/hoorcolleges: ± 10 uur*
- *Praktijkcolleges: ± 4 uur*
- *Voorbereiding praktijkcolleges: ± 8 uur*
- *Module-opdracht: ± 54 uur*
- *Zelfstudie: ± 54 uur*
- *Meerkeuze tentamen: +/-2 uur*

Totaal: 140 uur

Opzet van de toetsing: *De toetsing bestaat uit een digitaal meerkeuzetentamen. Daarnaast maakt de student een opdracht waarin het geleerde wordt toepast op een praktijkcasus.*

Literatuur en eventuele kosten:

Van Hoye, K., Van den Houten, O., & Huber, H. (2024). *Trainingsgids: Hoe laat je je sporter verantwoord trainen* (1e ed.). Acco Uitgeverij.

Opgenomen in opleiding(en)

Sport

School(s)

Welzijn, Educatie & Sport

De ECTS onderwijscatalogus van de Hanzehogeschool Groningen wordt met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Het is echter mogelijk dat de inhoud van de catalogus -en de daarin vervatte informatie- verouderd, incompleet of onjuist is. Aan de inhoud van de catalogus kunnen dan ook geen rechten worden ontleend.