

MINOR HAN SPORT & BEWEGEN

BLESSUREPREVENTIEF SAMENWERKEN IN DE SPORT

Optimaliseren van blessurepreventieve
trainings- én voedingsprogramma's voor
sporters

Binnen de georganiseerde en ongeorganiseerde sport gaat men zeer uiteenlopend om met blessures en het voorkomen daarvan. De sporter zelf is vaak niet op de hoogte van blessuregevoelig handelen binnen zijn/haar sportcontext.

De minor Blessurepreventief samenwerken in de sport probeert sporters en trainers bewuster te maken van preventief handelen, trainen en het gebruik van een optimale voeding. Je ontwikkelt o.a. een blessurepreventieplan voor een groep sporters dat gericht is op het voorkomen en/of genezen van blessures en het optimaliseren van de sportprestatie.

In deze minor werken (beginnende) professionals uit verschillende sport gerelateerde beroepen met elkaar samen, zodat de sporters optimaal begeleid worden in het blessurepreventieve programma. Je zoekt daarbij ook de samenwerking met de trainers/coaches en mogelijke andere begeleiders van het sportteam dat je gaat begeleiden.

AAN DE SLAG MET

Binnen de minor ga je aan de slag met de volgende onderdelen:

- Je ontwikkelt een blessurepreventieplan op basis van biomechanische, fysiologische en sportvoedingskennis, ter preventie en herstel van blessures en het optimaliseren van de sportprestaties. Je bent in staat om een 'evidence based' blessurepreventieprogramma te ontwikkelen waarin een focus ligt op preventie van blessures. Je maakt hierbij gebruik van diverse meetmethoden en technieken op het gebied van training en voeding.
- Op basis van blessurepreventieve test- en meetmethoden die je gaat uitvoeren, geef je in het tweede deel van de minor vorm en inhoud aan een interventietraject waarin je workshops en trainingen gaat verzorgen aan de groep sporters waarvoor je het plan hebt opgesteld.

OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

INHOUD VAN DE MINOR

Op basis van de kennisinhoudelijke lessen die je volgt voer je je plannen uit in de sportpraktijk. Je gaat met je interdisciplinaire team aan de slag om een blessurepreventief (voorlichtings)traject te ontwikkelen, uit te voeren en te implementeren binnen de sportvereniging waar je met je team zult gaan stagelopen. Dit met als doel om preventief en curatief blessures te voorkomen of te minimaliseren. Ook leer je hoe je dit proces kunt begeleiden. Samenwerken staat hierbij centraal.

ONDERWERPEN DIE AAN BOD KOMEN

- Inspanningsfysiologie, bindweefselfysiologie 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 team en de trainers/coaches intensief samen en neem je actief deel aan de teamcoaching sessies waarbij je stilstaat bij jullie onderlinge samenwerking en ieders eigen rol en functioneren daarbinnen.

IETS VOOR JOU?

De minor Blessurepreventief samenwerken in de sport (niveau 3) is ontwikkeld voor studenten die ervoor willen zorgen dat sporters zo blessurevrij mogelijk hun sport kunnen blijven beoefenen. Je hebt dan ook een hbo-propedeuse afgerond en zit minimaal in het derde jaar van je opleiding

(Hoofdphase 2) en bent in staat binnenlandse en buitenlandse wetenschappelijke literatuur op te zoeken, te lezen en te interpreteren.

Studenten van de opleiding ALO, Sportkunde, Fysiotherapie/Mensendieck en Voeding en Diëtetiek 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 verbredend.

VORM EN PRAKTISCHE INFORMATIE

De beroepsopdrachten van de minor worden in de sportcontext uitgevoerd. Hiervoor zoek je met je interdisciplinaire team 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. Voor deelname aan congressen of excursies kan een eigen bijdrage gevraagd worden. De minor wordt in Nijmegen aangeboden. De lesdagen zijn: maandag (blessures), dinsdag (voeding) en woensdag (training).

Het is een kennisintensieve minor, die door studenten als zeer interessant, maar óók als pittig ervaren kan worden.

MEER WETEN?

Inhoudelijk: heleen.vanderwilt@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

