

Strength and Conditioning in Health and Performance (D013128)

Cursusomvang (nominale waarden; effectieve waarden kunnen verschillen per opleiding)

Studiepunten 7.0

Studietijd 210 u

Aanbodssessies en werkvormen in academiejaar 2024-2025

A (Jaar)	Engels	Gent	practicum hoorcollege groepswork
B (semester 1)	Engels	Gent	

Lesgevers in academiejaar 2024-2025

Boone, Jan	GE30	Verantwoordelijk lesgever
Bouten, Janne	GE30	Medewerker
Evenepoel, Jan	GE30	Medewerker
Bourgois, Jan	GE30	Medelesgever
Caen, Kevin	GE30	Medelesgever
Colosio, Alessandro	GE30	Medelesgever
Vermeire, Kobe	GE30	Medelesgever

Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2024-2025

	stptn	aanbodssessie
Educatieve Master of Science in de lichamelijke opvoeding	7	A
Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting fysieke activiteit, fitheid en gezondheid)	7	A
Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting sporttraining en coaching)	7	A
Uitwisselingsprogramma lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen	7	A, B

Onderwijstalen

Engels

Trefwoorden

Trainingsleer, Periodiseren, Plannen, Uithouding, Kracht, Lenigheid, Bijzondere doelgroepen, Gezondheidsgerelateerde fitheid, Bewegingsleer, Fitness

Situering

Dit opleidingsonderdeel beoogt de studenten gevorderde kennis en vaardigheden bij te brengen omtrent het opstellen van een trainingsprogramma op korte, middellange en lange termijn (plannen en periodiseren) voor uithouding, kracht en lenigheid. Dit opleidingsonderdeel volgt op het opleidingsonderdeel Algemene Trainingsleer en Evaluatie van Conditionele Eigenschappen, waarin de basis hiervoor gelegd werd.

De studenten leren de verschillende modaliteiten kennen om aan krachttraining te doen en kunnen de technische beweging van verschillende belangrijke krachtoefeningen correct uitvoeren. Hierbinnen draagt dit opleidingsonderdeel binnen het competentiemodel van de opleiding bij tot enerzijds de bewegingscognitieve competenties, in het bijzonder tot de vaardigheden in bewegingsleer, en anderzijds tot de beroepscompetenties in het bijzonder tot de gezondheidseducatieve vaardigheden.

De studenten uit de afstudeerrichting Fysieke Activiteit en Gezondheid zullen bovendien bovenstaande zaken vooral toepassen binnen gezonde populaties of binnen doelgroepen met specifieke noden.

De studenten uit de afstudeerrichting Sporttraining en Coaching kunnen

bovenstaande zaken vooral toepassen binnen gezonde populaties en binnen competitieve sportbeoefening.

Inhoud

In dit opleidingsonderdeel wordt het trainen van de lichamelijke basiscomponenten Uithouding en Kracht verder uitgewerkt. Meer specifieke komen de volgende topics aan bod:

Uithouding:

- Training Intensity Distribution: het selecteren van de optimale verhouding tussen volume en intensiteit.
- Kwantificeren van de trainingsbelasting: de verschillende methodes (TRIMP, sRPE, etc.) worden beschreven en toegepast.
- Performance Diagnostics: door gebruik te maken van het fitness-fatigue model wordt getracht de prestatie in te schatten en op te volgen.
- Critical Power Model: bepalen van parameters CP, W' en de praktische toepassingen i.f.v. sport
- Pacing: de strategieën die bestaan om een prestatie in te delen en de inherente fysiologische responsen.
- Periodiseren van uithoudingstraining: de verschillende periodiseringsstrategieën om uithouding op te bouwen.

Kracht:

- Periodiseren van krachttraining: opstellen van een jaarplan krachttraining
- Operationeel plan krachttraining
- Bewegingsleer van de courante fitnessoefeningen in gesloten en open keten.
- Opbouw van een trainingssessie kracht

Van bovenstaande zaken wordt de theoretisch achtergrond behandeld over de afstudeerrichtingen heen, maar de specifieke uitwerking (in groepjes) van de verschillende casussen die uitgewerkt en besproken worden, zal gebeuren per afstudeerrichting waarbij de afstudeerrichting Fysieke Activiteit zich zal richten op de recreatieve sporter en de specifieke doelgroepen, waarbij de afstudeerrichting Sporttraining Coaching zal vooral zal richten op de recreatieve, competitieve en elite sporter.

Begincompetenties

Dit opleidingsonderdeel bouwt verder op bepaalde eindcompetenties van opleidingsonderdelen - Algemene Trainingsleer en evaluatie van conditionele eigenschappen

- Inspanningsfysiologie
- Biomechanica
- Bewegingsanalyse

Eindcompetenties

- 1 Een trainingsprogramma opstellen i.f.v. de doelstellingen van een individu, rekening houdend met het specifieke profiel van het individu.
- 2 De trainingsopvolging van een programma gericht uitvoeren met een optimale kwantificatie van de trainingsbelasting.
- 3 Van de courante trainingsmethoden en fitness apparatuur gebruik maken en de gepaste oefeningen selecteren voor de specifieke populaties.
- 4 Een specifiek trainingsprogramma ontwikkelen i.f.v. de fysiopathologie, behandeling, medicatie,... eigen aan de situatie van de bijzondere doelgroep.
- 5 Courante fitnessoefeningen technisch correct uitvoeren en fouten bij anderen detecteren en corrigeren.

Creditcontractvoorwaarde

Toelating tot dit opleidingsonderdeel via creditcontract is mogelijk na gunstige beoordeling van de competenties

Examencontractvoorwaarde

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

Didactische werkvormen

Groepswork, Hoorcollege, Practicum

Studiemateriaal

Geen

Referenties

- Recente specifieke wetenschappelijke literatuur (boeken, onderzoeksmanuscripten en review papers) over de verschillende doelgroepen (richtprijs 10 euro, Nederlands en Engels).
- Beachle TR and Earle RW (2008) Essentials of Strength Training and Conditioning.
- Ehrman JK, Gordon PM, Visich PA, Keteyian SJ, 2013. Clinical Exercise Physiology (3th Edition). Human Kinetics USA (757p).
- Bourgois J, Vrijens J, 2016 Basis voor verantwoord trainen, Gent: Publicatiefonds voor de lichamelijke opvoeding, 466p. (prijs 35 euro, Nederlands).
- Coburn JW, Malek MH (2012). NCSA's Essentials of Personal Training

Vakinhoudelijke studiebegeleiding

Vakspecifieke begeleiding: Titularis Jan Boone (jan.boone@ugent.be), na afspraak

Evaluatiemomenten

periodegebonden evaluatie

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode

Mondelinge evaluatie

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode

Mondelinge evaluatie

Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie

Tweede examenkans in geval van niet-periodegebonden evaluatie

Niet van toepassing

Eindscoreberekening

De eindscore wordt bepaald door de periodegebonden evaluatievorm (100%).

Faciliteiten voor werkstudenten

Nvt

Addendum

Addenda op Minerva