

Sportvoeding 2 (D013662)

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

Studiepunten 4.0

Studietijd 120 u

Aanbodsessies in academiejaar 2024-2025

A (Jaar)

Nederlands

Gent

Lesgevers in academiejaar 2024-2025

Derave, Wim

GE30

Verantwoordelijk lesgever

Van de Loock, Alexia

GE30

Medewerker

Van Dyck, Raf

GE30

Medewerker

Schroë, Helene

GE30

Medelesgever

Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2024-2025

stptn

aanbodsessie

Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting fysieke activiteit, fitheid en gezondheid)

4

A

Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting sporttraining en coaching)

4

A

Onderwijstalen

Nederlands

Trefwoorden

Sportspecifieke voedingsstrategieën, voedingscoaching, sportvoedingsproducten en ergogene supplementen, nutrigenetica

Situering

Dit opleidingsonderdeel behoort tot de minor voeding uit de opleiding tot Master in de Bewegings- en Sportwetenschappen (afstudeerrichtingen FAG en STC). Na de algemene inleiding rond voeding en sportvoeding (3BA), staat het verder uitbreiden en verdiepen van kennis en inzicht rond voeding en sportvoeding in deze minor voeding centraal.

Dit vak kadert binnen het verder **verdiepen van kennis en inzicht in**

sportvoeding, met nadruk op het ontwikkelen van praktische vaardigheden in voedingscoaching in functie van het verbeteren van sportprestaties. Het doel van deze cursus is de studenten inzicht te geven en vaardigheden te ontwikkelen om in sportspecifieke contexten en wedstrijdsituaties met behulp van voeding en ergogene suppletie de sportprestaties te verbeteren. Daarnaast heeft de cursus als doel professionele vaardigheden te ontwikkelen om evidence based science te vertalen naar de praktijk.

Inhoud

Deel 1: hier ligt de nadruk op het ontwikkelen van praktische vaardigheden in voedingscoaching binnen sport specifieke contexten. Hier wordt de kennis over (sport)voeding uit de eerste master toegepast op voedingscoaching in sportspecifieke contexten en wedstrijdsituaties met als doel een gezonde ontwikkeling van de sporter en een maximalisatie van de prestatie te bereiken. Algemene (sport)voedingsrichtlijnen aanpassen naar specifieke sporten en hun disciplines staat centraal (vb. hockey, meerkamp, tennis, etc). Hier wordt ook een sport specifiek werkstuk uitgewerkt.

Deel 2: Hier ligt de nadruk op het ontwikkelen van strategieën om levenslang te leren, kennis te verbreden en up to date te blijven via het identificeren en volgen van key opinion leaders en zich in te werken in een specifieke topic. Hier organiseren en leiden de studenten een online seminariereeks met externe

gastspreekers over zelf gekozen onderwerpen binnen de sportvoeding en ergogene suppletie.

Deel 3: hier ligt de nadruk op het verdiepen van kennis en inzicht in voedingscoaching binnen sport specifieke contexten door enkele hoorcolleges aan te bieden: innovatie in sportvoedingssupplementen, nutrigenetica, voeding voor de reizende atleet, het effect van anti-oxidanten in voeding op de sport.

Begincompetenties

Geslaagd zijn voor het vak 'Voedingsleer 2' (1ste master Bewegings- en Sportwetenschappen) en het vak 'Voedingsleer en Sportvoeding 1' (3de Bach LO en BW).

Eindcompetenties

- 1 Een analyse van de fysiologische en nutritionele noden van een atleet binnen sportspecifieke context en wedstrijdsituaties kunnen maken.
- 2 Een kritische analyse kunnen maken van de noden op vlak van gezonde voeding, sportspecifieke voeding en suppletie, binnen een club of voor een individuele sporter in functie van de optimalisatie van gezondheid, training en prestatie.
- 3 Beschikken over praktische vaardigheden voor voedingscoaching binnen een club of voor een individuele sporter.
- 4 Het voorbereiden van seminaries en het volgen, zoeken en uitnodigen van (internationale) gastspreekers en experts
- 5 Wetenschappelijk literatuur over sportvoeding en ergogene suppletie kunnen behandelen
- 6 Het wetenschappelijk ontwikkelingsproces van ergogene suppletie kennen, en kritisch kunnen reflecteren over suppletiegebruik en -ontwikkeling.
- 7 De invloed van de interactie tussen genetische varianten en voeding op gezondheid en sportieve prestatie kennen

Creditcontractvoorwaarde

Dit opleidingsonderdeel kan niet via creditcontract gevolgd worden

Examencontractvoorwaarde

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

Didactische werkvormen

Werkcollege, Hoorcollege, Zelfstandig werk

Studiemateriaal

Type: Slides

Naam: Sportvoeding 2

Richtprijs: Gratis of betaald door opleiding

Optioneel: nee

Taal : Nederlands

Beschikbaar op Ufora : Ja

Online beschikbaar : Ja

Referenties

Vakinhoudelijke studiebegeleiding

Raf Van Dyck (Raf.VanDyck@ugent.be), Helene Schroé (Helene.Schroé@ugent.be), Alexia Van de Loock (Alexia.VandeLoock@UGent.be)

Evaluatiemomenten

periodegebonden en niet-periodegebonden evaluatie

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode

Schriftelijke evaluatie met open vragen

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode

Schriftelijke evaluatie met open vragen

Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie

Professioneel handelen, Presentatie, Peer en/of self assessment, Werkstuk

Tweede examenkans in geval van niet-periodegebonden evaluatie

Examen in de tweede examenperiode is enkel mogelijk in gewijzigde vorm

Eindscoreberekening

Studenten worden beoordeeld op basis van een schriftelijk eindexamen (4 punten), op de organisatie van een webinar in groep (10 punten), en op de uitwerking van een sport specifiek werkstuk (6 punten).