

Minorregeling – 2022-2023

1. Naam minor: Optimaliseren van sportprestaties

2. Engelse benaming: Sports Performance

3. Inhoud minor

In de wereld van (top)sport draait het bij de sporters allemaal om de best mogelijke prestatie, zodat men kan winnen. Het zo goed mogelijk presteren geldt in zekere mate ook voor recreatieve sporters. Om niets aan het toeval over te laten moeten sporters fysiek getraind worden. (Top)Sporters die het beste van zichzelf eisen, doen dit ook van hun trainers en begeleiders. Het is daarom van groot belang dat trainers evidence-based, systematisch te werk gaan, een kritische houding hebben ten aanzien van bestaande ideeën rondom training en daarnaast constant op zoek gaan naar innovaties om die paar procent prestatie verbetering te bewerkstelligen.

Binnen deze minor doe je kennis op, op het gebied van bewegingsanalyse, motorisch leren, inspanningsfysiologie, sportspecifieke kracht- en uithoudingsvermogenstraining. Daarnaast leer je deze kennis in de praktijk toe te passen door middel van stages in een (top)sport setting. Je doet hiermee vaardigheden op als het zelf uitvoeren en begeleiden van sportspecifieke kracht- en uithoudingsvermogenstraining, het maken van verschillende bewegingsanalyses, het opbouwen van een trainingsplan dat moet leiden tot prestatieverbetering, het periodiseren van trainingen als ook het monitoren van de trainingsstatus. Tenslotte leer je assisteren bij het afnemen van inspanningstesten en hoe je de resultaten moet interpreteren en vertalen naar trainingsplannen.

Samenvatting voor diplomasupplement

Binnen de minor Optimaliseren van sportprestaties heeft het fysiek begeleiden van op prestatie georiënteerde sporters (inclusief top sporters) centraal gestaan. Hierin is nadrukkelijk aandacht besteed aan het opdoen van theoretische kennis en vaardigheden vanuit de theorie van complexe systemen. Hierbij is er kennis opgedaan op het gebied van motorisch leren, inspanningsfysiologie en bewegingsanalyse als ook vaardigheden op het gebied van sport specifieke kracht- en uithoudingsvermogenstraining en het assisteren bij inspanningstesten. Door middel van een stage in een (top)sport setting, zijn deze kennis en vaardigheden praktisch toegepast en eigen gemaakt. Met deze minor kan men systematisch en evidence-based te werk gaan binnen de kracht en conditiesector.

The minor Sports Performance has been mainly focussed on guiding and training performance-oriented athletes (including elite athletes). It is specifically focused on the acquisition of theoretical knowledge and skills, based on the theory of complex systems. Knowledge is gained in the fields of motor learning, exercise physiology and movement analysis as well as skills in the fields of sport specific strength and endurance training and assisting in exercise testing. These skills are also acquired through an internship in an elite sport setting. With this minor one can work systematically and evidence-based in the strength and conditioning industry.

4. Beperkingen bij (toelating tot) de minor

In verband met beschikbaarheid stageplaatsen en de organiseerbaarheid van het onderwijs is het maximaal aantal studenten 75. Wekelijks wordt gecontroleerd of dit aantal is bereikt. Als het aantal is bereikt zal de mogelijkheid om in te schrijven gesloten worden. In totaal zijn er twee inschrijfperiodes voor aanmelding van de minor. Zie onderstaande tabel.

Onderwijsperiode schooljaar '22/'23	Inschrijfperiode
Semester 1	1 februari tot en met 30 juni
Semester 2	1 juli tot en met 15 december

5. Overzicht onderwijsactiviteiten minor

In de minor wordt op systematische wijze gewerkt aan het maken en begeleiden van een trainingsprogramma. Hierbij staat het beroepsprofiel van de Kracht en Conditie

Specialist centraal. Tijdens de minor worden hoorcolleges, werkbijeenkomsten, praktijklessen en practicumbijeenkomsten aangeboden. In deze bijeenkomsten zullen kennis en vaardigheden "just-in-time" worden aangeboden. Deze kennis komt uit domeinen zoals motorisch leren, trainingsleer,

filosofie, theorie van sport specifieke krachttraining, neurofysiologie. Gedurende de stageperiode zal het geleerde in de praktijk worden uitgevoerd en bijgehouden door middel van een portfolio. In een studieweek zal er gemiddeld 12 uur contacttijd zijn, wordt 16 uur besteed aan werkplekleren, op een zelfgekozen stageplek, en 12 uur aan zelfstudie.

6. Aanmelding onderwijsactiviteiten minor

nvt

7. Toetsing minor en aanmelding voor toetsen

Toets	Toetsvorm	Factor	Voorwaarde	Individueel/groep	Schaal
Theory assessment	Open vragen kennistoets	33%	>5,5	Individueel	1-10
Oral Assessment	Performance assessment (mondeling)	34%		Individueel	1-10
Skills exam	Vaardigheidstoets	33%		Individueel	1-10
Professional development	Performance assessment	50%	>5,5	Individueel	1-10
Career development	Portfolio assessment	50%		Individueel	1-10

8. Minorafroning

De minor is behaald als alle toetsen zoals behaald in het overzicht bij punt 6 zijn behaald.

9. Examencommissie

De examencommissie van Fontys Sporthogeschool (examencommissie-sportkunde@fontys.nl).

10. Geldigheid

Deze informatie geldt voor het studiejaar 2022-2023.

11. Ingangseisen minor

Om te kunnen deelnemen aan de minor moet de student de propedeuse behaald hebben of toestemming hebben van de examencommissie van zijn opleiding om de minor te volgen.

12. Niet toegankelijk voor:

Deze minor is enkel toegankelijk voor studenten van de opleidingen Sportkunde, Leraar Lichamelijke Opvoeding en opleiding tot Fysiotherapeut.

Aan studenten worden voor deelname en afronding van de minor geen andere eisen gesteld dan opgenomen in de hier uitgewerkte minorregeling.