

Vak: Advanced sports coaching

credits: 5

Vakcode	SKVH22ASC
Naam	Advanced sports coaching
Studiejaar	2026-2027
ECTS credits	5
Taal	Nederlands
Coördinator	J.T. Oljans

Werkvormen	Action learning Gastcollege Hoorcollege Practicum / Training Werkcollege
Toetsen	Advanced sports coaching - Computer, organisatie ToetsCentrum

Leeruitkomsten

Na het volgen van deze onderwijsmodule verwerft de student(e) een Body of Knowledge* op het gebied van:

1. Belasting, belastbaarheid en prestaties monitoren bij deelnemers.
2. Effectieve sport- en ontwikkelomgevingen ontwerpen en organiseren.
3. Motiverende coaching strategieën ontwerpen.
4. Trainingskundige en fysiologische principes vertalen naar praktisch handelen.
5. Effectief begeleiden van sporters/deelnemers.

* De body of knowledge is verdiepend op de module Sport Monitoring & Performance.

Sportkunde Body of Knowledge

- Bouwsteen: Sport en gezondheid
 - Thema 7: Doelgroepanalyse
 - Thema 8: Sport- en beweegprogramma's
 - Thema 9: Gedragsverandering
- Bouwsteen: Sport- en beweegonderzoek
 - Thema 15: Monitoring en evaluatie
- Bouwsteen: Verbinder binnen en buiten sport en bewegen
 - Thema 16: Persoonlijke en professionele ontwikkeling

Inhoud**Inhoud van het studieonderdeel:**

Citius, Altius, Fortius. Een belangrijk streven in de sport is, in Olympische termen: sneller, hoger en sterker. Dit streven zien we in de topsportwereld in zijn algemeenheid terug in een continue zoektocht naar prestatieverbetering, bijvoorbeeld d.m.v. nieuwe trainingsmethoden, andere zienswijzen m.b.t. motorisch leren[SR1], fysieke ontwikkeling, innovatieve coaching strategieën en gebruik van technologie (bv. apps) voor monitoring van belasting en belastbaarheid. Innovaties die in de topsport worden doorgevoerd vinden vaak op termijn hun weg naar de breedtesport.

In de keuzemodule Advanced Sports Coaching ontwikkel je jezelf als (beginnend) sportcoach voor meerdere doelgroepen. Tijdens deze cursus maak je kennis met verschillende coaching strategieën en leiderschapsstijlen. Daarnaast ga je je verder verdiepen in verschillende facetten van presteren in de sport. De kennis en vaardigheden die je door middel van hoorcolleges, werkcolleges, practica, opdrachten en zelfstudie verder gaat ontwikkelen, hangen samen met het ontwerpen en coördineren van (motorische) ontwikkelomgevingen, het verantwoord begeleiden van doelgroepen en het trainen en monitoren van sporters. De intrinsieke waarde van sport staat centraal in deze module, d.w.z. je bent zelf en met sporters bezig in de sportpraktijk. Kernpunten zijn: het plezier in het sporten te verhogen en de (sport)prestatie te verbeteren.

Drie kennisdomeinen zijn:

- Motorisch leren en coachen
- Testen en meten
- Fysieke training

Opzet van de colleges:Actieve participatie

Tijdens de werkcolleges en practica zul je ook al doende leren ('action learning'). Vandaar dat we van deelnemers aan deze module een actieve participatie verwachten.

Studiebelasting

De studiebelasting (5 credits: 140 sbu) zal grofweg bestaan uit:

- Kennisclips: ~ 12
- Werkcolleges en practica: ~ 24 uur (6 lesweken van 4 contacturen)
- Wekelijks zelfstudie/opdrachten: ~ 24 uur
- Voorbereiden op kennistoets: ~ 80 uur

Opzet van de toetsing:

- De toetsing zal plaatsvinden door middel van een (mc) kennistoets.

Literatuur en eventuele kosten:

- Verplicht: 'Trainingsgids, hoe laat je je sporter verantwoord trainen?' Van Hoye (2024)

- Artikelen verstrekt door de opleiding – via Brightspace.

Aanvullend aan te schaffen studiemateriaal:

Het in bezit hebben van een goed werkende en betrouwbare hartslagmeter met borstband is verplicht. Bijvoorbeeld: Polar H9 of H10 (prijssindicatie € 60 - € 90).

Zie onder [SR1]

Opgenomen in opleiding(en)

Sportkunde

School(s)

Welzijn, Educatie & Sport

share your talent. move the world.

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.