

Extra modules voor e-learning 'Voeding & Sport'

30 maart 2022



Voeding en sport zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een belangrijk thema is welke voeding bewezen effectief is voor sportprestaties. Om die vraag te beantwoorden ontwikkelden Sports Valley van Ziekenhuis Gelderse Vallei, Wageningen University & Research en de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) in 2021, samen met Nederlandse sportbonden, de wetenschappelijk onderbouwde e-learning [Voeding & Sport](#). Deze is nu uitgebreid met modules over bal- en spelsporten én jeugdsport. Het e-learning project is geïnitieerd door het Sportinnovator Centrum Sports Valley en gerealiseerd met behulp van een Sportinnovator Voucher (ZonMw).

Extra module e-learning voor bal- en spelsporten

Duursporters zoals wielrenners hebben andere voeding nodig om te presteren dan voetballers of basketballers. De extra module bal- en spelsporten is dus welkom. Jorrit Beerens, coördinator opleidingen van de Nederlandse Basketball Bond: "In de toegevoegde module bal- en spelsporten wordt niet alleen de fysiek van spelers behandeld, maar ook ingegaan op hun energiebehoeftes. Ook de planning van voeding voor, tijdens en na de wedstrijd wordt aangegeven. Het gaat om waardevolle informatie voor onze trainers die direct toepasbaar is in de praktijk."

Extra module jeugdsport

Jeugdsporters hebben andere behoeften dan volwassen sporters qua benadering en voeding. In de extra module jeugdsport wordt onder meer ingegaan op het verschil tussen de volwassen- en jeugdsporters. Tevens zijn er adviezen over temperatuurhuishouding, vochtinname, energie en de macro-en micronutriënten bij jeugd. Macronutriënten zijn voedingsstoffen die in grote hoeveelheden voorkomen. Ze worden ingedeeld in eiwitten koolhydraten en vetten. Bij micronutriënten gaat het om vitamines, mineralen en spoorelementen.

Gamification en levensstijl

Niet alleen sporters maar alle Nederlanders hebben belang bij de juiste voeding en levensstijl. Op die manier kunnen bijvoorbeeld (mogelijk) overgewicht en andere klachten aangepakt worden. Gezondheids- en fitness-apps worden in de praktijk steeds populairder, maar veel gebruikers haken vaak snel weer af. [Gamification](#), die vaak aanhaakt op sport- en spelelementen!, kan helpen om langduriger vasthouden aan een gezonde leefstijl te bevorderen, stelt gedragswetenschapper Raoul Nuijten. Hij onderzocht het potentieel van gamification voor het bevorderen van een gezondere levensstijl.