

Topsporters, recreatieve sporters en voeding (3VX)

Overgenomen uit de oude MediaWiki-examenwiki (archiefversie van 2021-09-18). 0% van deze tekst stond al in de nieuwe wiki.

Inhoud

- [1 Januari 2009](#)
- [2 Januari 2010](#)
- [3 Januari 2012](#)
- [4 Januari 2013](#)

Januari 2009

- Bespreek HMB, waarom wordt er getwijfeld aan de werking
- Wat is "Window of opportunity"
- Vraag over werkje en indien je de judoka liet afvallen. Drie dagen voor de wedstrijd weegt uw judoka 83 kg, wat doe je?
- Een hordeloper komt jouw om advies vragen over voedingssupplementen en of ergogene middelen om optimaal vetvrije massa te bekomen. wat geef je hem als advies?
- Wat zijn de factoren die fysieke activiteit bepalen?
- Iemand doet een triatlon, deze duurt negen uur. wat geef je als advies voor tijdens de wedstrijd?
- Afhankelijk van je opdracht judoka:

De judoka weegt 3 dagen voor de weging 83kg, hij wil in de categorie -81kg vechten, wat is je advies?

De judoka weegt 3 dagen voor de weging 87kg, hij wil in de categorie -90kg vechten, wat is je advies?

- Een voetballer komt wil creatine gebruiken om meer kracht te hebben. Wat vertel je hem?
- Wat is glycogeensuperstapeling?
- Een triatleet neemt deel aan een wedstrijd, duur 9uur, wat is je advies ivm voeding na de wedstrijd?
- Een spurter wil een optimale vetvrije massa bekomen. Hij heeft gehoord dat dit kan door calcium- en chroomsupplementen. Wat geef je hem als advies?
- Wat betekent periodisering in de trainingsleer en hoe past het begrip progressieve overload hierin?
- Een marathonloper doet mee aan een volledig marathon van 9 uur. Wat geef je hem als advies qua drinken in de 24 uur voor de marathon?

Januari 2010

- Afhankelijk van je opdracht judoka:
1. De judoka weegt 3 dagen voor de weging 82 kg, hij wil in de categorie -81 kg vechten, wat is je advies?(2% LGverlies met vochtmanipulatie)
 2. De judoka weegt 3 dagen voor de weging 87 kg, hij wil in de categorie -90 kg vechten, wat is je advies?
- Wat is glycogeensuperstapeling? Leg schematisch uit en wat zijn de moeilijkheden?
 - Een voetballer komt wil creatine gebruiken om meer kracht te hebben. Wat vertel je hem en wat zijn de voor- en nadelen? (Bijvraag: hoeveel % van de voetbalploeg zou er baat bij hebben? 30%)
 - Een marathonloper doet mee aan een volledig marathon van 9 uur. Wat geef je hem als advies voor eten en drinken in de 24 uur na de marathon?

Januari 2012

- Door welke factoren wordt fysieke activiteit bepaald?
- Een topspurter wilt graag vetvrije massa aankomen met calcium en chroomsupplementen. Wat adviseer je hem?
- Wat is de VO2-max?

- Verschil tussen aërobe en anaërobe inspanning

- *OPDRACHT VOLLEYBAL*: Stel, de speelster die je begeleidt valt door een blessure 3 maanden uit. Welke aanpassingen zou je doorvoeren in haar menu?

- Een hordeloper op Belgisch niveau komt naar je toe met de vraag of hij zijn vetvrije massa kan verhogen door middel van supplementen of ergogene middelen. Wat zou je hem aanraden?

- Welke adviezen over vochtinname zou je een triatleet geven in de laatste 24u voor de start van de wedstrijd als je weet dat hij er ongeveer 9u over zal doen.

- Opdracht judoka: 3 dagen voor de wedstrijd weegt de judoka nog steeds 62kg en hij wil in de -60kg klasse spelen. Wat doe je? (Tip: hij mag tot 2% veilig vocht verliezen)
- Wat is glycogeensuperstapeling? Welke nadelen zijn eraan verbonden?
- Een triatleet loopt gemiddeld 9u wedstrijd per dag. Welke adviezen geef jij hem op vlak van eten en drinken na de wedstrijd?

Januari 2013

1) Afhankelijk van je opdracht judoka:

1. De judoka weegt 3 dagen voor de weging 62 kg, hij wil in de categorie -60 kg vechten, wat is je advies?
2. De judoka weegt 3 dagen voor de weging 63 kg, hij wil in de categorie -66 kg vechten, wat is je advies?

2) Een Belgische top-hordeloper wil optimaal bijkomen in vetvrije massa. Hij vraagt of het nuttig zou zijn om voedingssupplementen/ergogene middelen in te schakelen. Wat is je advies?

3) Een triatleet gaat meedoen aan een volledige triatlon. Deze zal 9 uur aan één stuk duren. Wat raad je aan de triatleet aan van drinken 24 uur voor de aanvang van de wedstrijd?

1) Afhankelijk van je opdracht judoka: Kies 1 van de 2, de andere moet je niet uitwerken.

1. De judoka weegt 3 dagen voor de weging 62 kg, hij wil in de categorie -60 kg vechten, wat is je advies?
2. De judoka weegt 3 dagen voor de weging 63 kg, hij wil in de categorie -66 kg vechten, wat is je advies?

2) Wat betekent periodisering in de trainingsleer en hoe past het begrip progressieve overload hierin?

3) Een marathonloper doet mee aan een volledige marathon van 9 uur. Wat geef je hem als advies voor eten en drinken na de marathon?

Revisie #2

Gemaakt: 2026-09-29 07:01:09 UTC door Examenwiki

Bijgewerkt: 2021-09-17 22:00:00 UTC door Examenwiki