



De e-learningmodules Slaap en Sportvoeding zijn ontwikkeld door TeamNL. De NKBV kan binnen de talent- en topsportstructuur* gebruikmaken van deze modules ter ondersteuning van klimmers, trainers-coaches en ouders.

- De deelnemer ontvangt via de NKBV een toegangslink voor de e-learningomgeving. Bij de eerste keer inloggen dient binnen de module een persoonlijk account te worden aangemaakt. Daarna kunnen de modules op computer, tablet of smartphone worden gevolgd.
- Binnen de hoofdstukken worden theorie, praktische voorbeelden, opdrachten en kennistoetsen aangeboden.
- De hoofdstukken dienen te worden doorlopen conform de opbouw van het Meerjarenopleidingsplan (MJOP) en de ontwikkelingsfase van de klimmer. Hierdoor sluit de inhoud aan bij leeftijd, niveau en prestatiefase.
- De module **Slaap** richt zich op onderwerpen zoals herstel, slaapritme, wedstrijdspanning, nappen en het optimaliseren van slaap rondom belangrijke topsportmomenten.
- De module **Sportvoeding** behandelt thema's zoals basisvoeding, hydratatie, energiebehoefte, voeding rondom trainingen en wedstrijden, herstelvoeding en gezonde keuzes in verschillende ontwikkelingsfasen.
- De voortgang wordt tussentijds opgeslagen, zodat de deelnemer op een later moment verder kan gaan. Daarmee vormen de e-learningmodules praktische hulpmiddelen om slaap en voeding structureel onderdeel te maken van ontwikkeling, herstel en topprestaties binnen de klimsport.

*Vanaf NKBV+ programma