

# DE SPORTLEIDER ALS TRAINER-COACH



Angerenstein  
SPORT & BEWEGEN

# COLOFON

Edu'Actief b.v.  
Postbus 1056  
7940 KB Meppel  
0522-235235  
service@edu-actief.nl  
www.edu-actief.nl

Auteur: Patrick Tummers, Ton van der Eerden  
Met medewerking van: CIOS Nederland  
Eindredactie: Patrick Tummers  
Titel: De sportleider als trainer-coach

ISBN: 978 90 3722 645 4  
Copyright ©2015 Edu'Actief b.v.  
1e druk / 1e oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

# INHOUDSOPGAVE

	<b>Voorwoord</b> .....	<b>6</b>
Leereenheid 1	<b>De sportprestatie</b> .....	<b>9</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>11</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>13</b>
	1.1 Prestatiebepalende factoren .....	13
	1.2 Coördinatie .....	19
	1.3 Lenigheid .....	24
	1.4 Uithoudingsvermogen .....	27
	1.5 Kracht .....	29
	1.6 Snelheid .....	30
	1.7 Samenhang tussen prestatiebepalende factoren .....	32
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>36</b>
Leereenheid 2	<b>Het trainingsplan</b> .....	<b>43</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>45</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>48</b>
	2.1 Trainingsplannen .....	48
	2.2 Trainingsgroepen .....	56
	2.3 Trainingsvormen .....	60
	2.4 Trainingsbelasting .....	63
	2.5 Trainingswetmatigheden .....	66
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>72</b>
Leereenheid 3	<b>Blessurepreventie en hygiëne</b> .....	<b>77</b>

	<b>Casus</b> .....	<b>79</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>81</b>
	3.1 Sportblessures .....	81
	3.2 Voorkomen van blessures .....	83
	3.3 Hygiëne .....	89
	3.4 Sportmateriaal en sportkleding .....	95
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>106</b>
Leereenheid 4	<b>Inspanningsfysiologie en sportanatomie</b> .....	<b>111</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>112</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>115</b>
	4.1 Inspanningsfysiologie .....	115
	4.2 Sportanatomie .....	127
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>147</b>
Leereenheid 5	<b>Training geven</b> .....	<b>151</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>153</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>155</b>
	5.1 Ontwikkelen van coördinatie .....	155
	5.2 Training van lenigheid .....	158
	5.3 Training van uithoudingsvermogen .....	163
	5.4 Training van kracht .....	174
	5.5 Trainen van snelheid .....	182
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>186</b>
Leereenheid 6	<b>Begeleiden en adviseren</b> .....	<b>191</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>193</b>

	<b>Theorie</b> .....	<b>196</b>
	6.1 Sportbegeleiding .....	196
	6.2 Sport en gezondheid .....	198
	6.3 Doping .....	205
	6.4 Sport en voeding .....	208
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>221</b>
Leereenheid 7	<b>Coachen en mentaal begeleiden</b> .....	<b>225</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>227</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>230</b>
	7.1 Mentale begeleiding .....	230
	7.2 Coaching en wedstrijdbegeleiding .....	245
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>260</b>
Leereenheid 8	<b>Testen en meten</b> .....	<b>265</b>
	<b>Casus</b> .....	<b>266</b>
	<b>Theorie</b> .....	<b>269</b>
	8.1 Het vaststellen van de beginsituatie .....	269
	8.2 Het lichaam in cijfers .....	275
	8.3 Het meten van bewegingseigenschappen .....	287
	8.4 Betrouwbaar testen .....	300
	8.5 Trainingsevaluatie .....	302
	<b>Verwerkingsopdrachten</b> .....	<b>305</b>

# VOORWOORD

Angerenstein SB (Sport en Bewegen) is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Angerenstein SB bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, online verdiepingsstof en digitale toetsen.

Dit boek is een van de vijf boeken voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staan de boeken van Angerenstein SB.

Niveau 4	<u>Coördinator buurt, onderwijs en sport</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• BOS-medewerker</li></ul>	<u>Coördinator sport, bewegen en gezondheid</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sport, bewegen en gezondheid, deel 1</li><li>• Sport, bewegen en gezondheid, deel 2</li></ul>
	<u>Coördinator sport- en bewegingsagogie</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegingsagoog, deel 1</li><li>• Bewegingsagoog, deel 2</li></ul>	<u>Coördinator sportinstructie, training en coaching</u>
Niveau 3	<u>Sport- en bewegingsleider</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• De sportleider als lesgever (kerntaak 1, deel A)</li><li>• De sportleider als begeleider, deel 1 (kerntaak 1, deel B)</li><li>• De sportleider als begeleider, deel 2 (kerntaak 1, deel B)</li><li>• De sportleider als trainer-coach (kerntaak 1, deel C)</li><li>• De sportleider als organisator en SB-functionaris (kerntaken 2 en 3)</li></ul>	

## De opbouw van de leereenheden

Ieder boek bevat leereenheden die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze leereenheden bestaan uit:

- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

## Theorie

De leereenheden bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op [www.angerenstein.nl/sb](http://www.angerenstein.nl/sb).

## Casus

De casus bestaat meestal een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

## Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een leereenheid hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter. Bij iedere opdracht staat welk theoriedeel je kunt gebruiken om de opdracht op te lossen.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen.

## Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar de website van Angerenstein SB. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

## Digitale toetsen

Bij iedere leereenheid kun je een nulmeting doen waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een leereenheid hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van de leereenheid.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein SB!





# 01

## DE SPORTPRESTATIE

---

Een trainer-coach werkt met individuele sporters of met groepen sporters. Veelal sporters van verschillende niveaus, zoals topsporters, senioren, jeugdigen en sporters met een lichamelijke of geestelijke beperking. De trainer-coach begeleidt deze sporters om ze beter te laten sporten. Iedereen wil wel eens de beste zijn. Het is leuk om te kunnen zeggen: 'Dat kan ik goed!' Of: 'Ik ben daar beter in dan jij.' Je vergelijkt jezelf snel met anderen. Maar wat versta je onder goed of beter? Waar kijk je naar? Waarschijnlijk naar het resultaat van je inspanningen. Je kijkt naar je prestatie. Scoor ik vaker dan mijn tegenstander? Heb ik een persoonlijk record neergezet op de 100 meter?

De trainer-coach kijkt niet alleen naar de sportprestatie, maar vooral naar de wijze waarop deze prestatie tot stand is gekomen. Wat ging goed en wat kan beter? Deze analyse is voor de trainer-coach belangrijk om de sporter beter te laten presteren.

Veel factoren kunnen uiteindelijk de sportprestatie bepalen. Dit noemen we de prestatiebepalende factoren. Training geven en coachen zijn dan ook complexe maar boeiende bezigheden. Al deze prestatiebepalende factoren moeten meer of minder getraind worden.

Een goede trainer-coach heeft veel kennis en inzicht nodig. Het begint al bij de voorbereiding van de training. Wat ga je trainen en waarom? Deze leereenheid gaat in op de prestatiebepalende factoren. Ook worden de vijf bewegingseigenschappen geïntroduceerd.

## **De inhoud van deze leereenheid**

- 1.1 Prestatiebepalende factoren
- 1.2 Coördinatie
- 1.3 Lenigheid
- 1.4 Uithoudingsvermogen
- 1.5 Kracht
- 1.6 Snelheid
- 1.7 Samenhang tussen prestatiebepalende factoren

# CASUS

---

## SPEEDSKIËN

Merijn Vunderink is de meest succesvolle Nederlander ooit in het speedskiën. Op enorm lange ski's, met een futuristische helm en in een superaerodynamisch rood pak skiet Marijn met hoge snelheid in een rechte lijn de piste af. Zijn persoonlijke record is 243,9 kilometer/uur, waarmee Merijn het Nederlands en Benelux record in handen heeft. Deze snelheid bereikte hij op de snelste piste ter wereld, de Kilomètre Lancé in skigebied Les Arcs. De piste heeft een maximaal hellingspercentage van wel 76 procent! "Binnen een mum van tijd ga je van 2710 meter naar 2145 meter. Een speedski afdaling duurt maar 25 seconden, maar de kick die je er van krijgt vergeet je nooit meer."

"Na een korte carrière als skileraar, een drietal jaar waarin ik veel heb geskied en gesnowboard, deed ik in 1998 voor het eerst mee met een speedski-trainingskamp in Finland. Toen ging ik met een snelheid van 150 kilometer per uur naar beneden. Sindsdien heb ik niet anders meer gedaan en ben nu vijf jaar professioneel met speedskiën bezig. "Marijn heeft aan meerdere wereldkampioenschappen deelgenomen. In 2003 behaalde de speedskiër een 13de plaats, in 2005 werd hij zelfs vierde. "Mijn doel is allereerst het wereldrecord te benaderen of te verbeteren, dat staat nu op 251,4 kilometer per uur. Daarnaast heb ik ieder jaar de ambitie om bij World Cups en PRO races het podium te halen."

"Sinds mijn professionelere aanpak heb ik veel progressie geboekt. Mijn trainingen zijn onderverdeeld in seizoenen, maar vooral zeer specifieke training op coördinatie en kracht. Ook ga ik in de zomer wel eens indoorspeedskiën, puur om mijn houding en het materiaal te testen. Als je de techniek onder de knie hebt, ga je vanzelf steeds harder. Daarnaast doe ik algemene aerobe trainingen. Middels testen en metingen weet ik waar ik conditioneel sta. Dat is belangrijk voor mij en mijn trainingsplanning."

*Bron: [www.robijns.nl/pers/sponsoring\\_ambassadors.php?ambassador=mvunderink](http://www.robijns.nl/pers/sponsoring_ambassadors.php?ambassador=mvunderink).*

### Suggesties voor het gebruik van de casus

Een casus kan op verschillende manieren vormgegeven worden en je kunt er op verschillende manieren gebruik van maken. In dit voorbeeld zijn de vormgeving en de aanpak min of meer afgeleid van wat gangbaar is binnen het probleemgestuurd onderwijs. Je kunt gebruikmaken van een binnen dit concept passende aanpak, zoals de achtbaan of de zevensprong.

## Globale aanpak van de casus

- 1** Bepaal en bespreek de kern (centrale probleemstelling) van de casus.
- 2** Verhelder onduidelijke begrippen (door opzoeken of discussiëren).
- 3** Wat wil jij leren van deze casus? Bepaal een aantal voor jou belangrijke leerdoelen.
- 4** Werk de leerdoelen uit.
- 5** Rapporteer de gevonden resultaten.

## Voorbeelden van sturende vragen bij deze casus

Indien gewenst kun je kiezen voor een meer gestructureerde aanpak en kun je gericht kennisdoelen (reproductief, toepassen) of vaardigheidsdoelen aan de casus koppelen.

### Kennis

- a** Welke factoren die de sportprestatie beïnvloeden staan in de casus?
- b** Welke factoren hebben volgens jou de meeste invloed?
- c** Waarom vind je dat?
- d** Maak met een groepje een mindmap van het begrip 'prestatiebepalende factoren'.

Richtlijnen voor het maken van een mindmap:

- Begin in het midden met het noteren van het onderwerp.
  - Schrijf woorden met kleine letters en hoofdletters, afhankelijk van het belang.
  - Elk woord moet alleen staan.
  - Alle woorden moeten met elkaar verbonden worden, waarbij je start in het middelpunt.
  - Maak gebruik van verschillende kleuren.
  - Benadruk belangrijke woorden met behulp van de lettergrootte en kleur.
  - Verander de mindmap zo vaak als je wilt, totdat je een heldere structuur voor het ordenen van je gegevens hebt.
- e** Welke factoren beïnvloeden de sportprestatie in jouw eigen tak van sport het meest?
  - f** Waarom vind je dat?
  - g** Wat heb je als trainer-coach aan de kennis die je nu hebt opgedaan?

### Vaardigheden

- h** Vul een lesvoorbereidingsformulier voor de belangrijkste prestatiebepalende factor in jouw tak van sport in:
  - jouw 'beginsituatie'
  - jouw 'doelstelling'
  - bewegingsvormen.
- i** Presenteer de lesvoorbereiding aan een groepje medestudenten en licht je keuzes toe.

# THEORIE

---

## 1.1 Prestatiebepalende factoren

Als trainer-coach werk je bij sportverenigingen, fitnesscentra, sport- en bewegingscentra, buitensportondernemingen of Defensie. Je traint specifieke groepen sporters en individuele sporters. Het gaat daarbij om getalenteerde volwassen sporters die spelen op een gemiddeld competitief niveau tot topsportniveau of om getalenteerde jeugd. Je komt ook ouderen en mensen met een beperking, een chronische aandoening of bepaalde fysieke klachten tegen.

### ► VERDIEPINGSSTOF - MOTIEVEN OM TE SPORTEN

Het niveau van alle sporten is de laatste jaren enorm gestegen. Dat blijkt uit de prestaties in meetbare sporten als atletiek en zwemmen. Je ziet het ook aan de handelingssnelheid bij teamsporten als voetbal, basketbal en handbal. Kijk maar eens naar oude sportbeelden en vergelijk deze met de beelden uit onze tijd.

### ► BEKIJK DE FILMPJES BIJ DEZE LEERENHEID OP [WWW.ANGERENSTEIN.NL/SB](http://WWW.ANGERENSTEIN.NL/SB)

Belangrijke oorzaken van de verbeterde sportprestaties zijn:

- het sterk verbeterde inzicht in de trainingsleer
  - de technologische ontwikkelingen in en de verbetering van sportmateriaal en sportkleding
  - de betere hulpmiddelen bij trainingen, zoals computers en krachtapparatuur
  - de verbeterde mentale begeleiding van (top)sporters
  - de sterk verbeterde sociaal-maatschappelijke omstandigheden
- Sporters kunnen tegenwoordig vaker probleemloos trainen, zonder zich te bekommeren om geld en werk.

Trainer-coaches richten zich niet alleen op de sportprestatie zelf. Zij kijken naar alle factoren die de sportprestatie bepalen. Je noemt deze factoren de prestatiebepalende factoren. Door naar deze factoren te kijken, kom je er namelijk achter wat nodig is om de sportprestatie verder te verbeteren. De trainer-coach stelt vervolgens de trainingen zo samen dat de prestatiebepalende factoren positief beïnvloed worden en de prestaties van de sporter(s) verbeteren. Kijken naar de prestatiebepalende factoren – of beter gezegd: het analyseren van deze factoren – is complex. Veel factoren zijn van invloed op de sportprestatie en al deze factoren beïnvloeden elkaar ook nog eens.



*De vijf prestatiebepalende factoren.*

De prestatiebepalende factoren kun je als volgt indelen:

- bewegingseigenschappen (CLUKS)
- psychische of mentale eigenschappen
- techniek en tactiek
- aanleg en gezondheid
- overige factoren (bijvoorbeeld weersomstandigheden, kleding en materiaal).

Bij een teamsport wordt het analyseren van de prestatiebepalende factoren nog complexer. Bij een teamsport gaat het namelijk niet alleen om de prestatie van de individuele sporter, maar om de prestatie van het hele team. Dit alles maakt het vak van de trainer-coach erg interessant. De goede trainer-coach heeft veel kennis van en inzicht in de prestatiebepalende factoren om de sporter beter te kunnen laten presteren.

Elwyn is de spits van het eerste voetbalteam. Hij is al enkele jaren topscorer. Dit jaar staat het eerste onderaan. Elwyn scoort regelmatig, maar ze krijgen veel te veel doelpunten tegen. John, de trainer-coach, neemt Elwyn op de training even apart. 'Ik ben van plan je zondag op de bank te zetten.' Elwyn flipt zowat. 'Waarom? Ik ben topscorer!' John geeft aan dat de komende wedstrijden zwaar worden. De tegenstanders spelen in een hoog tempo. Elwyn is een hele tijd geblesseerd geweest en heeft nog te weinig uithoudingsvermogen. John wil met een andere tactiek spelen en zo punten pakken. De voorhoedespelers moeten de opbouw van de tegenstander kunnen ontregelen en bij balverlies meteen omschakelen. Dit vraagt veel loopvermogen.

### **De bewegingseigenschappen**

De sportprestatie is voor een groot gedeelte afhankelijk van de vijf lichamelijke (fysieke) bewegingseigenschappen:

- coördinatie
- lenigheid
- uithoudingsvermogen
- kracht
- snelheid.

De eerste letters van deze vijf bewegingseigenschappen vormen samen de afkorting CLUKS. In de trainingsleer wordt ook vaak het woord 'conditie' gebruikt als verzamelnaam voor de vijf bewegingseigenschappen.

### **Psychische of mentale eigenschappen**

De sportprestatie wordt niet alleen door lichamelijke bewegingseigenschappen bepaald. Hoe je met je sport en met je lichaam omgaat, is ook belangrijk voor het leveren van sportprestaties. Je moet dan denken aan factoren als karakter en instelling. We hebben het dan over psychische of mentale eigenschappen. Er zijn vele mentale eigenschappen te noemen, zoals:

- inzet
- doorzettingsvermogen
- concentratie
- incasseringsvermogen
- beheersing.