



TRAINER-COACH/INSTRUCTEUR

COLOFON

Boom Beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Bas Biesterbosch, Bert Geenen, Rob Hartog, Mirjam van Loo, Eva van Wijck
Inhoudelijke redactie: Bert Geenen

Titel: Trainer-coach/Instructeur
ISBN: 978 90 3726 551 4
1e druk / 1e oplage

Bronvermelding: Artikel Sportgericht nr. 3 2019 – jaargang 73 ‘De dynamische systeemtheorie in fysieke training’ Paul Venner, Frans Bosch & Bas van Hooren, JOGG, www.sportsessionplanner.com, www.expertacademy.be, Athletic Skills Company, De Fitte Medewerker, Vlad1988 | Shutterstock, Jay Hirano Photography | Shutterstock, Orange Pictures | Shutterstock, Jose Breton-Pics Action | Shutterstock, Anton_Ivanov | Shutterstock, cristiano barni | Shutterstock, Dopingautoriteit | Erwin Survaal CVIII Ontwerpers, Voedingscentrum

© 2024 Boom Beroepsonderwijs | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom Beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUD

	Voorwoord	6
Thema 1	De trainer-coach/instructeur	8
1.1	Casus	9
1.2	De trainer-coach/instructeur	11
1.3	De kwaliteiten van de trainer-coach/instructeur	17
1.4	De ontwikkeling van de trainer-coach/instructeur	20
1.5	Verdiepingsstof - De rol van trainer-coach/instructeur	23
1.6	Verdiepingsstof - Hoe komt een sportorganisatie tot de keuze voor een bepaalde trainer-coach/instructeur?	24
1.7	Begrippen	25
Thema 2	Anatomie en bewegingsanalyse	26
2.1	Casus	27
2.2	Sportanatomie	28
2.3	Bewegingsanalyse	41
2.4	Verdiepingsstof - Sportmedische namen voor bewegingen	45
2.5	Verdiepingsstof - Bouw en functie van 45 skeletspieren	45
2.6	Verdiepingsstof - Train in drie bewegingsvlakken, voorkom blessures	51
2.7	Begrippen	53
Thema 3	Fysiologie en trainingsleer	56
3.1	Casus	57
3.2	Werking van de spieren	58
3.3	Het zenuwstelsel	64
3.4	Indicatoren van de gezondheid	67
3.5	Trainingsvormen	73
3.6	Energie uit het lichaam	74
3.7	Training van de energiesystemen	77
3.8	Trainingswetmatigheden	80
3.9	Verdiepingsstof - Diepgang spieren	86
3.10	Verdiepingsstof - Glycolyse	88
3.11	Begrippen	90
Thema 4	Testen en meten	92
4.1	Casus	94
4.2	Belang van testen en meten	94
4.3	Vaststellen beginsituatie	96
4.4	Maken van een testbatterij	99
4.5	Soorten testen	103
4.6	Praktische toepassing testen en meten	106
4.7	Verdiepingsstof - Åstrand fietstest	109
4.8	Verdiepingsstof - Shuttle-runttest	114
4.9	Verdiepingsstof - Harvard steptest	115
4.10	Verdiepingsstof - VO ₂ maxtest	117
4.11	Begrippen	119

Thema 5	Periodisering	120
5.1	Casus	121
5.2	Wat is periodisering?	122
5.3	Macrocyclus	123
5.4	Mesocyclus	129
5.5	Microcyclus	129
5.6	Verskillende periodiseringsmodellen	139
5.7	Verdiepingsstof - Tactische periodisering	140
5.8	Begrippen	141
Thema 6	Motorisch leren	142
6.1	Casus	143
6.2	Impliciet en expliciet motorisch leren	144
6.3	Athletic Skills Model (ASM)	149
6.4	Teaching Games for Understanding (TGfU)	152
6.5	Constraints Led Approach (CLA)	154
6.6	Brede motorische ontwikkeling	157
6.7	Verdiepingsstof - Expliciet motorisch leren turnen	161
6.8	Verdiepingsstof - LTAD-model als vertrekpunt	161
6.9	Verdiepingsstof - Brede motorische ontwikkeling van kinderen (2020)	162
6.10	Begrippen	163
Thema 7	Sport en voeding	164
7.1	Casus	166
7.2	Spijvertering	166
7.3	Opbouw voeding: micronutriënten en macronutriënten	169
7.4	Wat is gezonde voeding?	174
7.5	Voeding en vocht rondom sport	178
7.6	Gewicht in sport	185
7.7	Verdiepingsstof - Hormonen en de afbraak van voedingsstoffen	187
7.8	Begrippen	188
Thema 8	Doping	190
8.1	Casus	192
8.2	Doping in de sport	192
8.3	Cijfers en ontwikkelingen	195
8.4	Informatie	196
8.5	Overtredingen	198
8.6	Risicovolle momenten	199
8.7	Verantwoordelijkheden	200
8.8	Verdiepingsstof - Dopinglijst WADA	201
8.9	Verdiepingsstof - Website KNWU	201
8.10	Begrippen	202
Thema 9	Sportmedische begeleiding	204
9.1	Casus	205
9.2	Sport, gezonde leefstijl en blessurepreventie	206
9.3	Sportmedische begeleiding breedtesport	209
9.4	Sportmedische begeleiding topsport	212
9.5	Specifieke begeleiding in het buitenland	214
9.6	Verdiepingsstof - Blessures en gezondheid	218
9.7	Verdiepingsstof - De effecten van hoogtraining	218
9.8	Begrippen	220

Thema 10	Coachen	222
10.1	Casus	223
10.2	Stappen in het coachtraject	225
10.3	Coachstijlen	227
10.4	Coachmiddelen	230
10.5	Coachmomenten	233
10.6	Verdiepingsstof - Cruciale rol voor trainers en coaches	240
10.7	Verdiepingsstof - Topsporters over coaching en het belangrijkste van sporten	241
10.8	Verdiepingsstof - Effectief coachen bij een voetbalclub als leider, trainer en ouder	241
10.9	Begrippen	242
Thema 11	Mentale begeleiding en sportpsychologie	244
11.1	Casus	245
11.2	Introductie in sportpsychologie	246
11.3	Mentale aspecten van sport	247
11.4	Visualiseren	253
11.5	Individuele doelen stellen	256
11.6	Verdiepingsstof - Action Type	259
11.7	Verdiepingsstof - Mentaal voorbereiden om wedstrijdspanning tegen te gaan	260
11.8	Begrippen	261
Thema 12	Functioneren in een begeleidingsteam	262
12.1	Casus	263
12.2	Wat is een begeleidingsteam?	264
12.3	Sporttechnisch beleid	268
12.4	Samenwerken	273
12.5	Communicatieve vaardigheden	275
12.6	Verdiepingsstof - DESTEP	285
12.7	Verdiepingsstof - Beleidswijzer Sport en Bewegen	285
12.8	Verdiepingsstof - Niveaus van samenwerken	286
12.9	Begrippen	287
Thema 13	Veilig sportklimaat	288
13.1	Casus	289
13.2	Sociaal en fysiek veilig sportklimaat	290
13.3	Gedragscode trainer-coach/instructeur	296
13.4	Integriteit	299
13.5	Inclusief sporten	308
13.6	Verdiepingsstof - De fysieke veiligheid	314
13.7	Verdiepingsstof - Gedragscode sporters	315
13.8	Verdiepingsstof - Onderzoeksrapport seksuele intimidatie en misbruik in de sport ..	316
13.9	Verdiepingsstof - Positieve sportcultuur	317
13.10	Verdiepingsstof - Spurd	318
13.11	Begrippen	319
	Literatuurlijst	320
	Index	325

VOORWOORD

Angerstein Sport & Bewegen is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen 2023. Angerstein Sport & Bewegen bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, een digitaal platform waarin de theorie, opdrachten en verdiepingsstof te vinden zijn en digitale opdrachten.

Dit boek kun je gebruiken bij het profieldeel Trainer-coach/Instructeur van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 4. In het volgende schema staat de opbouw van de methode.

Niveau 4 Profielen	Buurtsportcoach Bewegingsagoog Leefstijlcoach Trainer-coach/Instructeur
Niveau 3 en 4 Basiskerntaken	Sport- en bewegingsleider <ul style="list-style-type: none"> • DIDACTIEK van een les of training (kerntaak 1) • BEGELEIDEN van een les of training (kerntaak 1) • TRAININGSKUNDE van een les of training (kerntaak 1) • ORGANISEREN van een evenement (kerntaak 2).

Koppeling kwalificatiedossier 2023

Elk thema heeft een koppeling met een of meerdere werkprocessen van het kwalificatiedossier. Hieronder tref je per thema aan met welk(e) werkproces(sen) deze is gekoppeld:

	Profieldeel					
	PS-K1-W1	PS-K1-W2	PS-K1-W3	PS-K1-W4	PS-K1-W5	PS-K2-W1
Sport en Bewegen 2024						
978-90-372-6551-4 Trainer-coach/Instructeur						
1 De trainer-coach/instructeur				x	x	
2 Anatomie en bewegingsanalyse	x	x	x			
3 Fysiologie en trainingsleer	x	x	x			
4 Testen en meten	x				x	
5 Periodisering				x		
6 Motorisch leren				x		
7 Sport en voeding				x		
8 Doping	x	x	x			
9 Sportmedische begeleiding	x	x	x	x	x	
10 Coachen					x	x
11 Mentale begeleiding en sportpsychologie				x	x	
12 Functioneren in een begeleidingsteam				x	x	
13 Veilig sportklimaat				x	x	

De opbouw van de thema's

Ieder product bevat thema's die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze thema's bestaan uit:

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

Leerdoelen

Aan het begin van elk thema worden de leerdoelen en de relatie met het werkproces geformuleerd. De leerdoelen zijn afgeleid van de vakkennis en vaardigheden en van de gedragscriteria uit het kwalificatiedossier.

Theorie

De thema's bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Belangrijke begrippen worden uitgelegd in de tekst en zijn uitgelicht. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof, die beschikbaar is op www.boomdl.nl.

Casus

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

Digitale leeromgeving

Daarnaast zijn de onderdelen van Angerenstein Sport & Bewegen ook beschikbaar via www.boomdl.nl.

Het gaat om de volgende onderdelen:

- (extra) verwerkingsopdrachten
- filmmateriaal
- stappenplannen
- toetsen
- verdieping.

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren:

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een thema 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.

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. De laatste opdracht van elk thema is een reflectieopdracht, waarbij je terugkijkt naar de leerdoelen van het thema.

Verwijzingen

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

Digitale toetsen

Bij ieder thema 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 thema hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van het thema.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein Sport & Bewegen!



THEMA 1 DE TRAINER-COACH/INSTRUCTEUR

Inhoud thema

- De trainer-coach/instructeur
- De kwaliteiten van de trainer-coach/instructeur
- De ontwikkeling van de trainer-coach/instructeur
- Verdiepingsstof
- Begrippen

Het werkveld van de trainer-coach/instructeur is complex en verlangt steeds meer van deze professional. Je begeleidt en ondersteunt sporters die een specifiek doel voor ogen hebben. Dit kan een sportief maar ook een persoonlijk doel zijn. Dit thema geeft een beeld van de belangrijkste werkzaamheden en kwaliteiten van een trainer-coach/instructeur.

Ten eerste wordt ingegaan op een omschrijving van de trainer-coach/instructeur. Hierbij krijg je vooral te maken met veranderen en doelen stellen. Vervolgens komen de kwaliteiten die belangrijk zijn voor elke trainer-coach/instructeur aan de orde. Dit loopt uiteen van veiligheid en vertrouwen bieden, tot (sport)kennis hebben en bereid zijn je voortdurend te ontwikkelen.

Wat een trainer-coach/instructeur op niveau 4 moet kennen en kunnen is binnen het onderwijs vastgelegd in het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Bij NOC*NSF is dit voor de trainer-coach 4 en de instructeur 4 vastgelegd in de Kwalificatiestructuur Sport (2022). Daarnaast wordt het beroepscompetentieprofiel van de fitnessinstructeur B en van de buitensportinstructeur besproken. Ook is er aandacht voor de brancheorganisaties die van belang zijn voor de trainer-coach/instructeur.

Het thema eindigt met in het kort de ontwikkeling van de trainer-coach/instructeur. Hierbij gaat het om de ontwikkeling van vrijwilliger tot professional.

Relatie met werkproces

Het thema de trainer-coach/instructeur heeft raakvlakken met de werkprocessen:

- P5-K1-W3: Verzorgt trainingen of instructies
- P5-K1-W4: Coacht bij wedstrijden of activiteiten.

Leerdoelen

- Je kunt een omschrijving geven van de trainer-coach/instructeur op niveau 4.
- Je kunt de belangrijkste kwaliteiten van de trainer-coach/instructeur beschrijven.
- Je kunt het belang van brancheorganisaties beschrijven.
- Je kunt de ontwikkeling van het beroep van trainer-coach/instructeur beschrijven.

1.1 Casus

Opdracht 1 Casus

Sollicitatie- en informatiegesprek

‘Fijn dat je vandaag bij ons langs kunt komen en dat we uitgebreid met elkaar kunnen praten. Niet alleen voor om jou beter te leren kennen, maar ook om onze club/vereniging te laten zien. We lopen straks even over het terrein. We hebben een aantal vragen, zodat we wat meer gedetailleerde informatie krijgen over jouw praktijk, achtergrond, ervaring en aanpak.’

1. Wat kun je vertellen over je achtergrond en ervaring als coach?
2. Heb je een specialisme waarin je het meest bedreven bent?
3. Heb je (al) een coach opleiding afgerond of ben je daarmee bezig?
4. Heb al voorbeelden van successen die je hebt gehaald?
5. Wat betekent vertrouwelijkheid voor jou? Hoe ga je daarmee om?
6. Wanneer spreek je over vooruitgang en hoe meet je dit?
7. Wat is je beschikbaarheid? Ben je altijd beschikbaar voor je sporters? Of zijn er tijden dat zij geen contact met je op mogen nemen?
8. Wat onderscheidt jouw manier van coachen van anderen?
9. Heb je specifieke verwachtingen van ons als vereniging/club?

Vacature

Functieomschrijving:

Als Trainer JO19-1 ben je verantwoordelijk voor het trainen en coachen van het hoogste jeugdteam van HVCH. Je traint tweemaal in de week en begeleidt de wedstrijden op zaterdagmiddag. Je speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van de spelers en de laatste stap voor de overgang naar de seniorenselecties. Jouw rol is om de spelers hier zowel voetbaltechnisch en tactisch klaar voor te krijgen. En bovenal: zorgen dat er met plezier gevoetbald wordt! Als trainer coach JO19-1 ben jij een essentiële schakel in de HVCH voetbalorganisatie, zowel naar het Hoofd Opleiding, de TC jeugd als naar de TC Senioren. Het HO is jouw eerste aanspreekpunt. Sportieve doelstelling is om als team structureel op divisieniveau uit te komen.

Taken en verantwoordelijkheden:

1. Hoofdtrainer coach **JO19**:

- Tweemaal per week verzorgen van trainingen voor de selectie.
- Begeleiden en coachen van de wedstrijden (zaterdag).
- Afstemming met trainers JO19 en JO17 over invulling van de selecties en wedstrijdbenadering.
- Afstemming met voetbaltechnisch kader over trainings- en speelconcept, methodes en tools (VTON).

2. Leiderschap en coaching:

- Op een positieve en prikkelende manier aansturen van spelersgroep en teamstaf.
- Met passie en inlevingsvermogen het beste uit de spelers halen en ze optimaal voorbereiden voor de overgang naar de senioren.
- Support en coaching van overige jeugdtrainers en technische staf.
- Je bent gemakkelijk benaderbaar maar wel een stevige persoon. Je bent hard op de inhoud maar zacht op de relatie.

3. Talentidentificatie en -ontwikkeling:

- Actief betrokken zijn bij het identificeren en ontwikkelen van talent binnen de jeugdopleiding in samenwerking met HO/TC.
- Verzorgen van individuele ontwikkelingsplannen voor (veelbelovende) spelers en ze klaarmaken voor de volgende (passende) stap.
- Constructief samenwerken met TC Senioren over spelersontwikkeling, doorstroming en inzet.

4. Samenwerking:

- Effectieve communicatie en positieve samenwerking met spelers, staf en andere stakeholders.
- Afstemming met TC jeugd en andere ((hoofd)trainers over voetbaltechnische zaken en teamsamenstellingen.
- Afstemming met TC Senioren om een goede aansluiting en overgang van jeugd naar senioren te garanderen.
- Voetbaltechnische samenwerking met KNVB, partnerclub en andere verenigingen in de regio, in overleg met HO en TC.

5. Bewaking van de HVCH-identiteit

Functie-eisen:

- Ervaring als trainer van een jeugdselectie op niveau.
- In het bezit van relevante trainersdiploma's en/of KNVB-opleidingen, minimaal VC2/TC3/UEFA C of equivalent.
- Sterke communicatieve en leiderschapsvaardigheden.
- Visie op jeugdontwikkeling die aansluit bij de clubdoelstellingen.
- In staat om een positieve en stimulerende omgeving te creëren voor de ontwikkeling van zowel het team als jeugdspelers individueel.

- Geschatte tijdbesteding: twee trainingsavonden, wedstrijden op zaterdag en voorkomende bijeenkomsten/vergaderingen.

Bron: *De VoetbalTrainer (z.d.)*.

Suggesties voor het gebruik van de casus

Zie dit als een sollicitatie als coach bij een (wat voor maakt in dit geval niet uit, laat de student kiezen) club of vereniging. **Alle** studenten krijgen eerst ruim de tijd om de vragen door te nemen en antwoorden te bedenken (doe dit op de computer). Zo kan iedere student eventueel het sollicitatiegesprek doen.

Maak daarna groepen van minimaal vier: de sollicitant, de vertegenwoordigers (twee) van de club en een toehoorder (deze maakt ook notities). Maak goede afspraken over de rollen.

Doe het sollicitatiegesprek. Neem hier weer ruim de tijd voor. Evalueer daarna het gesprek. Wat viel op? Wat vond de sollicitant zelf? Welke antwoorden waren niet goed onderbouwd?

Besprek als laatst de casus in de gehele groep. Geef elkaar tips en advies.

- a. Bespreek met elkaar de functieomschrijving van de vacature. Wat herken je wel en wat niet, behorend bij de functie van trainer-coach/instructeur, zoals je die kent?

Vaardigheden

- b. Bespreek met elkaar de taken en verantwoordelijkheden. Probeer met elkaar tot een prioriteit te komen van meest naar minst belangrijk.
- c. Bespreek met elkaar de functie-eisen. Welke vinden jullie belangrijk en (iets) minder belangrijk?

1.2 De trainer-coach/instructeur

Het beroep van trainer-coach/instructeur is niet gemakkelijk kernachtig te beschrijven. Het gaat om een complex beroep dat in uiteenlopende situaties uitgeoefend wordt.

Afhankelijk van waar jij je beroep uitoefent, bijvoorbeeld als jeugdtrainer bij de plaatselijke vereniging of als trainer-coach bij een **bvo** (betaaldvoetbalorganisatie), zijn andere kennis of vaardigheden belangrijk. Daarnaast is ook de sport waarin je werkt bepalend van hoe je deze functie invult. De hockeytrainer-coach moet met andere aspecten rekening houden dan de buitensportinstructeur. Elke sport vraagt om sporteigen kennis en vaardigheden. De overeenkomst is dat het om het werken met en voor mensen gaat, die een bepaald doel willen behalen.

Toch is er in de vele definities en omschrijvingen een overeenkomst te vinden: positief veranderen. Elke trainer-coach/instructeur, het maakt niet uit in welke branche, voor wie of in welke sport werkzaam, is samen met zijn sporters bezig om een verandering in gang te zetten. Dit kan betrekking hebben op uiteenlopende doelen.

De trainer-coach/instructeur begeleidt en ondersteunt individuele sporters of teams bij positieve verandering.

Veranderen en doelen

Het doel van de trainer-coach/instructeur is positieve veranderingen te bewerkstelligen bij sporters. Elk team, ieder individuele sporter, elke club heeft zijn eigen doel (verandering) voor ogen. Dit kan een sportief doel zijn (volgend seizoen eindigen in de top vijf). Of een mentaal doel (niet meer helemaal in de put zitten als ik een wedstrijd heb verloren). Het kan ook om persoonlijke doelen gaan, zoals structuur aanbrengen, 'mijn tijd optimaal benutten' of 'hoe ik als sporter het beste in mijzelf naar boven kan halen'.

Stellen van doelen

Naast de sportieve doelen wordt gesproken over persoonlijke doelen of doelen gericht op teamontwikkeling. Hoe krijgen we het samen voor elkaar om optimaal, misschien zelfs maximaal, te presteren? Er is vaak maar een kleine (positieve) persoonlijke verandering nodig om beter te presteren. Met denken in oplossingen en niet in beperkingen komt het team/de sporter vaak veel verder. Veranderen en doelen stellen dus.

Concrete doelen zijn meestal beter na te streven. Een sporter die kampioen wil worden is een mooi, maar een redelijk vaag doel. De trainer-coach/instructeur formuleert samen met zijn sporter SMART-(tussen)doelen. De trainer-coach/instructeur ondersteunt en begeleidt sporter bij het concreter en vooral haalbaar maken van deze veranderingen en doelen. Misschien is als kampioen eindigen dit jaar nog niet haalbaar?

Ook financiële doelen kunnen een rol spelen. Dit kan namelijk voor het voortbestaan van de club belangrijk zijn. Indirect kan de trainer-coach/instructeur ook hier een bijdrage aan leveren.

De trainer-coach/instructeur en het kwalificatiedossier Sport en Bewegen

Het kwalificatiedossier Sport en Bewegen 2023 beschrijft de belangrijkste (kern)taken van de trainer-coach/instructeur als volgt:

De belangrijkste taken die de trainer-coach/instructeur uitoefent zijn:

- P5-K1: Aanbieden van SB-programma om prestaties en/of beleving te optimaliseren
 - P5-K1-W1: Stelt de beginsituatie en doelen vast
 - P5-K1-W2: Stelt een SB-programma op
 - P5-K1-W3: Verzorgt trainingen of instructies
 - P5-K1-W4: Coacht bij wedstrijden of activiteiten
 - P5-K1-W5: Evalueert de ontwikkeling van sporter(s)/deelnemer(s).
- P5-K2 Coördineren van SB-(deel)projecten
 - P4-K2-W1 Stelt een projectplan op voor een SB-(deel)project
 - P4-K2-W2 Coördineert het SB-(deel)project
 - P4-K2-W3 Monitort de uitvoering van het SB-(deel)project.

Typering van het beroep

Het kwalificatiedossier geeft de volgende typering van het beroep van de trainer-coach/instructeur:

De trainer-coach/instructeur is inzetbaar op een heel breed terrein van sportbeoefening. Hij/zij kan zijn beroep om die reden in een groot scala aan organisaties uitoefenen. Hij/zij werkt vooral in organisaties die primair gericht zijn op sport en bewegen, zoals sportverenigingen, fitnesscentra, sport- en bewegingscentra, buitensportondernemingen, zwembaden of commerciële sportaanbieders. Ook kan hij/zij werkzaam zijn bij organisaties waar sport en bewegen deel uitmaakt van de beroepsuitoefening, zoals defensie, brandweer, politie.

Sportinstructeur bij de Landmacht

Sta jij het liefst de hele dag in de sportschool en heb je een ijzersterke fysieke en mentale conditie? Heb je een sportopleiding afgerond en hou je wel van een uitdaging? Dan is de baan als Sportinstructeur bij de Landmacht misschien wel dé baan voor jou. In deze functie zorg jij voor de fysieke en mentale geschiktheid van militairen voor de operationele inzet.

Als onderdeel van deze sollicitatie is er een niveaumeting gepland. De niveaumetingsdagen vinden plaats op 19 maart, 21 maart, 9 april en 11 april 2024.

Bron: Ministerie van Defensie (2024).