Naam: Damian Dumbell

Opleider: sport-people

Locatie: Eindhoven





Inhoudsopgave

[Deelopdracht 1 Beginsituatie 3](#_Toc179639716)

[Deelopdracht 2 Trainingsbeginsituatie en doelstelling 6](#_Toc179639717)

[Deelopdracht 3 Planning/ periodisering 11](#_Toc179639718)

[Deelopdracht 6 Extra begeleiding 18](#_Toc179639719)

[Deelopdracht 7 evaluatie en conclusies voor de toekomst. 20](#_Toc179639720)

[Lvf’s 21](#_Toc179639721)

[360° feedbackformulier 33](#_Toc179639722)

[Beoordelingsprotocol deel A - praktijkstage 36](#_Toc179639723)

# Deelopdracht 1 Beginsituatie

Interview/observeer de persoon waarmee je de deelopdrachten van de casus gaat uitvoeren (klant).

*Let op: je mag voor deelopdracht 1 in totaal maximaal 1,5 pagina in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

1. Omschrijf concreet jezelf en je ervaringen als fitnessinstructeur/fysieke trainer. Neem daarin mee: motorische vaardigheden, vakkennis (technisch en tactisch) en sociale vaardigheden.
2. Geef naam, leeftijd, geslacht en een korte historische (sport)achtergrond van de klant weer. Neem daarin mee: zijn/haar motorisch niveau, voorkennis over bewegen/training en bijzondere kenmerken of opvallende zaken (zoals sociale omstandigheden). N.B.: blessures beschrijf je later.
3. Omschrijf concreet de fysieke trainingsvraag (klacht/doelstelling) waarmee de klant bij jou is gekomen.
4. Geef apart de relevante blessurehistorie van de klant weer.
5. Omschrijf je plan van aanpak voor het exact bepalen en analyseren van de trainingsbeginsituatie (zie deelopdracht 2). Geef hierin aan met welke personen je in contact gaat treden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

|  |  |
| --- | --- |
| Deelopdracht 1 a. | Beginsituatie Personal Trainer |
| Deelopdracht 1 b. | Beginsituatie Klant |
| Deelopdracht 1 c. | Fysieke trainingsvraag |
| Deelopdracht 1 d. | Blessures |
| Deelopdracht 1 e. | Plan van aanpak |

1a. Beginsituatie Personal Trainer

Als PT’er is het belangrijk om je eigen beginsituatie en die van de klant goed te kennen betreft motorisch, cognitief en sociaal.

Zet je eigen beginsituatie tegenover die van de klant, zodat je de verschillen/overeenkomsten helder in beeld hebt.

Uitwerking

*Algemeen*

*Noteer hier je algemene gegevens, als naam, leeftijd, woonplaats, werk, thuissituatie, etc.*

*Voeg eventueel een foto toe van jezelf.*

*Motorisch*

*Noteer hier jouw fysieke beginsituatie. Sportverleden, sporten die je op dit moment beoefend, eventuele blessures.*

*Cognitief*

*Noteer je kennis betreft fitness.*

*Sociaal/mentaal*

*Hoe ben je als persoon*

1b. Beginsituatie Klant

Zie uitleg Deelopdracht 1A, maar dan voor de klant.

Voeg eventueel (met toestemming) een foto toe van de klant.

1c. Fysieke trainingsvraag

De klant komt vaak met een trainingsvraag. De trainingsvraag is in de meeste gevallen nog geen duidelijk uitgewerkt doel. Het is voor jou als pt’er belangrijk om de trainingsvraag zo duidelijk mogelijk om te zetten in een SMART doel.

1d. Blessures

Op het moment dat de klant een blessure heeft of een blessure heeft gehad waar nog rekening mee gehouden dient te worden, is het belangrijk dat je hier onderzoek naar doet en hier zoveel mogelijk informatie over verzameld, zodat je hier tijdens het traject rekening mee kan houden.

Als de klant een blessure heeft of heeft gehad, waar je rekening mee moet houden, geef je hier een omschrijving van die blessure en geef je aan wat de gevolgen kunnen zijn voor de trainingen. Je kan hier ook extra afbeeldingen toevoegen.

1e. Plan van aanpak

Als je de beginsituatie hebt uitgewerkt, ga je een plan van aanpak maken om achter de echte trainingsbeginsituatie te komen.

* Welke testen verwacht je te gaan doen en waarom?
* Wanneer ga je dit doen en hoe ziet de verdere planning eruit.
* Met welke personen verwacht je in contact te treden? Als iemand een bepaalde blessure heeft (gehad) is het een optie om contact op te nemen met een/de fysio van de klant. Wanneer je een sport specifieke sporter gaat trainen, is het verstandig om bv contact op te nemen met de coach van de klant, zodat je weet wat de planning is van die specifieke sport, bv wanneer de wedstrijden zijn.

Voorbeeld Schematische weergave Plan van aanpak

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stap  | Plan van aanpak | Opmerkingen |
| 1 | Eerste intakegesprek  | Intakegesprek en Health screening om de (medische)beginsituatie te bepalen* + - Par-Q
		- Health appraisal and risk assessment (Health History Questionnaire)

 Pre-exercise assessment (antropometrie)* + - Antropometrie
		- Gewicht
		- Lengte
		- Bloeddruk
		- BMI
		- Middel/heupomtrek
		- Vetpercentage/4-punts meting
		- Houding

  |
| 2 | Analyseren eerste intakegesprek | * + - Achtergrond van de Casus bepalen
		- Op basis van de trainingsvraag een SMART doel opstellen
		- Fitness Testen bepalen voor het tweede intakegesprek om de trainingsbeginsituatie te bepalen
 |
| 3 | Tweede intake | * + - De tweede intake staat in het teken van de Fysieke testen, om de echte motorische beginsituatie te bepalen.

We verdelen de testen in de volgende onderdelen:* + - Flexibiliteit
		- Cardio
		- Spieruithoudingsvermogen
		- Spierkracht
		- Motor skills

De testen die ik daadwerkelijk verwacht te doen zijn:…. |
| 4 | Analyseren tweede intake | * + - Na het testen ga ik verder met het opstellen van de Macro-,meso- en microplanning en het opstellen van het trainingsprogramma
 |
|  |  |  |
| 5 | Contactpersonen | Ik wil met de volgende personen in contact gaan treden:Ik wil de volgende literatuur/websites gaan gebruiken: |

# Deelopdracht 2 Trainingsbeginsituatie en doelstelling

In de eerste deelopdracht heb je de globale beginsituatie moeten beschrijven. Het is nu belangrijk om deze om te zetten in een trainingsbeginsituatie. Werk onderstaande zaken uit om hier inzicht in te geven. Het is de bedoeling om uiteindelijk een zo compleet mogelijk beeld te krijgen om een concreet geformuleerde doelstelling te kunnen opstellen. Beschrijf alles zodanig dat iemand die niet bekend is met jouw situatie begrijpt waar het over gaat.

Je mag verschillende soorten casussen kiezen. Afhankelijk van je keuze zal je zaken op een andere manier moeten beschrijven. Bij sommige vragen zullen hiervan voorbeelden worden gegeven.

*Let op: je mag voor deelopdracht 2 in totaal maximaal 4 pagina’s in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

1. Omschrijf de achtergrond van de casus. In onderstaande tabel zie je dat het mogelijk is om verschillende soorten casussen te kiezen. Let op: het gaat hier om voorbeelden!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Casus: sport | Casus: afvallen | Casus: paramedisch  |
| Beschrijf de sport | Beschrijf ‘afvallen’ | Beschrijf de aandoening  |
| Denk aan indien relevant: * doel van het spel;
* veldafmetingen en speeltijd;
* puntentelling en spelregels;
* verschillende posities;
* loopafstanden/-tijden;
* ……
 | Denk aan:* beschrijving van (het ontstaan van) overgewicht;
* beschrijving van de factoren die (over)gewicht beïnvloeden en hoe;
* de mogelijke gevolgen voor de gezondheid;
* hoe je lichaamsgewicht kunt verlagen en welke methode het meest geschikt is voor je klant;
* ...
 | Denk aan:* de anatomische structuren (en de functie daarvan) die bij de aandoening aangedaan zijn;
* mogelijke verklaringen voor het ontstaan van de aandoening;
* welke verklaring naar jou idee op de klant van toepassing is en waarom;
* welke oefeningen voor je klant wel/niet geschikt zijn (schade kunnen veroorzaken);
* ...
 |

1. Geef, indien relevant, het leidende energiesysteem voor de trainingen en onderbouw dit. Is er geen relevant energiesysteem (dit is afhankelijk van je casus!), geef dan aan welke verbetering er volgens jou nodig is voor het verbeteren van je casus (de klacht/doelstelling van je klant, zoals beschreven bij deelopdracht 1c);
2. Benoem de drie meest relevante grondmotorische eigenschappen voor het verbeteren van de casus (de klacht/doelstelling van je klant, zoals beschreven bij 1c) en onderbouw waarom deze de meest relevante zijn;
3. Geef een bewegingsanalyse van de activiteit die jij wilt verbeteren in deze casus en onderbouw deze. Ook dit is weer afhankelijk van je casus: denk bij sport bijvoorbeeld aan bewegingssnelheid, ondergrond, soort materiaal, contractievormen spieractiviteit. Denk voor afvallen aan beweegpatronen in het dagelijks leven (stappen tellen, traplopen, sporturen, etc.) en voor paramedisch aan de beweegpatronen die juist beperkt zijn door de aandoening;
4. Formuleer een specifieke, meetbare, acceptabele, realistische en tijdsgebonden (SMART) doelstelling en een concreet resultaat, zowel op lange (jaar) als ook op korte termijn (ongeveer 1 1⁄2 maand);
5. Geef aan welke methode(n) je gebruikt om aan het eind te controleren of de doelstelling behaald is en onderbouw waarom je voor deze methode kiest;
6. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om tot deze doelstellingen te komen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

|  |  |
| --- | --- |
| Deelopdracht 2 a. | Casus omschrijving |
| Deelopdracht 2 b. | Energiesystemen |
| Deelopdracht 2 c. | Grondmotorische eigenschappen |
| Deelopdracht 2 d. | Bewegingsanalyse |
| Deelopdracht 2 e. | SMART doel(en) |
| Deelopdracht 2 f. | Controlemethode(n) |
| Deelopdracht 2 g. | Contactpersonen/bronnen |

2a. Casus omschrijving

Na de intake is het zaak dat je erachter komt wat de casus nu exact is.

Hoe meer je weet van de casus, hoe gerichter/persoonlijker je aan de slag kunt met het traject.

Als iemand bv als doel heeft om volgend jaar de marathon te gaan lopen en jou heeft ingeschakeld om hem/haar op fitnessgebied te begeleiden, is het belangrijk dat je exact weet wat de marathon is.

Je kan onderzoek gaan doen naar bv de stad waar de marathon zal plaatsvinden, de totale afstand, gemiddelde snelheid, snelste en langzaamste tijd, etc…

Door dit onderzoek kan je meer te weten komen over bv de belangrijkste energiesystemen, cluks, testen die je eventueel kan gaan doen, etc….

2b. Energiesystemen

Wanneer je de casus goed hebt onderzocht, kan je ook het energiesysteem bepalen wat van belang is voor de casus. Zoals je bij Fitnesstrainer A hebt geleerd, is deze informatie belangrijk om te bepalen voor welke trainingsmethode je gaat kiezen tijdens de trainingen. Het kan uiteraard zo zijn dat de klant nog niet op het niveau is van de belangrijkste methode (doordat de klant bv nog een beginner is), het is daarom altijd belangrijk dat je goed naar de beginsituatie kijkt en daar de trainingsmethode op aanpast.

Uitwerking

Algemeen

Noteer hier de algemene informatie over de systemen die belangrijk zijn voor de casus (zie fitness A boek).

Onderbouwing

Noteer hier waarom deze systemen zo belangrijk zijn voor de klant en het doel.

2c. Grondmotorische eigenschappen

Net zoals bij de energiesystemen is het ook belangrijk om de grondmotorische eigenschappen (GME) te bepalen. Je doet onderzoek naar de *3 belangrijkste GME*. Dit zijn de eigenschappen die belangrijk zijn voor het traject. Op het moment dat je weet welke eigenschappen belangrijk zijn, kan je hier ook gericht op gaan testen/trainen. BV Als blijkt dat lenigheid een belangrijke eigenschap is, doordat de klant een bewegingsbeperking heeft, kan je gaan testen op de lenigheid/ROM van een bepaalde spier.

Uitwerking

Probeer per eigenschap een duidelijke algemene uitleg te geven (zoals hierboven bij energiesystemen) en per eigenschap aangeven waarom dit belangrijk is voor de casus.

1. Coördinatie

Algemeen

Hier geef je eigenlijk antwoord op de vraag wat coördinatie is

Onderbouwing

Hier noteer je waarom deze eigenschap zo belangrijk is voor de casus

2. Lenigheid

Algemeen

etc…..

Onderbouwing

etc…..

2d. Bewegingsanalyse (verder uitwerken)

Wanneer de klant een bepaalde beweging zou willen verbeteren, kan je een bewegingsanalyse maken. Als je een bewegingsanalyse maakt doe je onderzoek naar de volgende onderdelen:

* 1. Gewrichten
	2. Bewegingen
	3. Vlakken & Assen
	4. Agonist
	5. Antagonist
	6. Synergist

*Lifestyle analyse*

Als er geen te verbeteren beweging is, omdat iemand bijvoorbeeld afvallen als doel heeft, maak je een lifestyle analyse. Je geeft dan aan waar de ideale lifestyle aan zou moeten voldoen en je geeft een omschrijving van de huidige lifestyle van de klant.

*Houdingsanalyse*

Naast bovenstaande analyses kan je er ook voor kiezen om een houdingsanalyse uit te werken.

Zie Module 7.4

2e. SMART doel(en)

Bij de beginsituatie heb je de trainingsvraag uitgewerkt. Op basis van het onderzoek wat je hebt gedaan is het nu belangrijk om de trainingsvraag om te zetten in een SMART doelstelling. De doelstellingen werk je uit op korte termijn (1,5 maand) en lange termijn (1 jaar).

Voorbeeld

Motorisch

* Fysieke doelen, denk aan:
* Vet% verlagen naar 20%
* 10 Kg minder lichaamsgewicht
* 80% 1RM kunnen wegdrukken
* 10 Push ups
* 10 Km kunnen joggen binnen 60 minuten op een HF van….
* ROM van de schouder …cm vergroten tijdens een exorotatie
* Houding voldoet aan de 5 checkpoints

Cognitief

Dit kan een doel zijn vanuit de PT’er, voor de klant. Als PT’er wil je het liefst zoveel mogelijk bezig zijn met het geven van de training en het liefst zo min mogelijk met corrigeren. Als je voor de klant cognitieve/kennis doelen uitwerkt, zorg je ervoor dat de klant bewust bezig is met bv kennis op het gebied van techniek.

Hier willen wij de klant iets aanleren, denk aan:

De klant moet aan het eind van de Mesoplanning de 4 belangrijkste aandachtspunten kunnen benoemen van de 8 krachtoefeningen.

De klant moet aan het eind van de training van de 6 krachtoefeningen de spiergroep kunnen benoemen

Sociaal/mentaal

Dit is vaak moeilijk Meetbaar te maken, maar je zou bv kunnen denken aan:

De klant heeft tijdens de intake zijn/haar leven het cijfer 4 gegeven, over 6 weken moet dat een 8 zijn.

Deze opdracht kan ook uitgewerkt worden op basis van (zie Fitnesstrainer B boek):

* Resultaatdoelen
* Procesdoelen
* Prestatiedoelen

2f. Controlemethode(n)

Om te controleren of de doelstellingen zijn behaald is het een must om te testen. Zonder de testen weet je uiteraard niet of de doelen wel of niet zijn behaald. Omschrijf hier de testen die je hebt gedaan, onderbouw waarom je voor die testen hebt gekozen en noteer de testuitslagen.

Voor de antropometrie testen zou je de resultaten in een tabel kunnen verwerken

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: | Beginsituatie  | Opmerking |
| Gewicht | 60,0 Kg |   |
| Vetpercentage |   |   |
| Water% |   |   |
| Bot |   |   |
| Spier |   |   |
| Lengte | 1,65 |   |
| Motivatie cijfer | 6 |   |
| Mentale gesteldheid | 6 |   |

2g. contactpersonen/bronnen

 Geef aan met welke personen je in contact bent getreden (en welke bronnen/literatuur je hebt gebruikt) om tot deze doelstellingen te komen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

# Deelopdracht 3 Planning/ periodisering

#

Nu je de doelstelling voor korte en lange termijn hebt opgesteld, is het belangrijk deze in een totale planning te verwerken. Deze planning moet leiden tot het behalen van je doelstelling (deelopdracht 2e), of daar zo dicht mogelijk bij in de buurt komen.

Let op: je mag voor deelopdracht 3 in totaal maximaal 2 *pagina’s* tekst in lettertype Calibri 11 gebruiken, dus EXCLUSIEF de schematische weergaven van de planning.

1. Omschrijf de methode die je gaat gebruiken voor deze planning (of periodisering). Let op: gebruik indien mogelijk een periodiseringsmodel. Voor andere verbetervragen/casussen zul je echter een andere methode moeten gebruiken om tot een geschikte planning te komen;
2. Geef schematisch weer hoe de totale (macro)planning eruit ziet (minimaal 1 jaar) en onderbouw daaronder elke fase/periode die je in die planning hanteert;
3. Geef nu ook een meso-planning schematisch weer, voor een periode van 6 tot 10 weken. Ga er in die planning van uit dat er minimaal 3 keer per week getraind wordt. Onderbouw ook van de meso- planning elke fase/periode die je hanteert. Hierin moet dus duidelijk worden: (1) wat je gaat trainen en waarom, (2) hoe je gaat trainen en waarom en (3) waar je gaat trainen en waarom;
4. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden of welke bronnen of literatuur je geraadpleegd hebt, om tot deze planning te komen. Geef aan waarom je voor deze aanpak van kennis vergaren hebt gekozen.

|  |  |
| --- | --- |
| Deelopdracht 3 a. | Periodiseringsmodel |
| Deelopdracht 3 b. | Macroplanning en onderbouwing |
| Deelopdracht 3 c. | Mesoplanning en onderbouwing |
| Deelopdracht 3 d. | Contactpersonen/bronnen |

3a. Periodiseringsmodel

Hier geef je een omschrijving van de periodiseringsmethode die je gebruikt. Dit kan een bestaande methode zijn, maar dit kan ook een omschrijving zijn van een andere niet bestaande methode, maar die voor de casus wel van belang is.

Voorbeeld

Voor mijn jaarplanning maak ik gebruik van een lineaire periodisering en verdeel ik het jaar in 12 periodes, waarbij elke periode 4 weken\* duurt en is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

1. Fase 1 Spieruithoudingsvermogen

2. Fase 2 krachtuithoudingsvermogen

3. Fase 3 Spieropbouw

4. Fase 4 Krachtopbouw

5. Fase 5 Explosieve kracht

*\*Voor het portfolio dien je 6-10 weken training te geven, dus dan kan 1 periode ook 6 weken duren.*

Met behulp van een tabel voor de macro- en mesoplanning wil ik een onderscheid maken tussen verschillende onderdelen van de trainingsperiode:

* Trainingsdagen
* Trainingsmethode
* Bewegingsvorm
* Cardiotraining
* Musculaire training
* Testen
* Doelstelling korte en lange termijn

Vervolgens pas ik per onderdeel de volgende trainingsvariabelen toe:

* Frequentie (F)
* Intensiteit (I)
* Tijd (T)
* Type oefening (T)

3b. Macroplanning en onderbouwing

Voeg hier een schematische weergave toe van de jaarplanning (macroplanning). Dit overzicht is een globale weergave voor de komende 12 maanden, in dit overzicht zijn de oefeningen nog niet verwerkt.

Zorg dat het in een oogopslag duidelijk is welke fase het is, welke dag en waar er getraind gaat worden, wat de trainingsmethode is, welke bewegingsvormen je verwacht te gebruiken, wat voor soort testen je verwacht te gaan doen en wat het doel is per periode. Uiteraard ben je vrij om nog meer onderdelen toe te voegen als dit voor de casus van belang is.

Voorbeeld

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Periode | Maand/dag | Trainingsmethode | Bewegingsvorm | Test(en) | Doel |
| Spieruithoudingsvermogen fase | MaartMaandagDonderdag | Duurtraining lokaalF: 2x per weekI: 30% 1RMT: 30 HHT: Total body | CoreKrachtCardio | Kracht, cardio,. | ……. |
| Krachtuithoudingsvermogen fase | AprilMaandagDonderdag  | Extensieve interval KrachtmethodeF: 2x per weekI: 30%-55% 1 RMT: 20-25 HHT: Total body |   |   |   |
| Spieropbouw fase | MeiMaandagWoensdagVrijdag | Intensieve interval KrachtmethodeF: 3x per weekI: 55%-80% 1RMT: 6-15 HHT: |   |   |   |
| Krachtopbouw fase | JuniMaandagWoensdagVrijdag  | HerhalingsmethodeF: 3x per weekI: 85%-95% 1RMT: 2-5 HHT: |   |   |   |
| ………………………………… | 25 t/m 30 |   |   |   |   |

Geef hier onder de macroplanning, per fase een onderbouwing. Omschrijf welke fase het is en waarom je die fase gebruikt, welke dagen je traint en waarom. Onderbouw waarom je gebruikt maakt van de desbetreffende trainingsmethode, bewegingsvorm, testen en waarom je kiest voor die doelstelling.

Voorbeeld

Fase 1 Spieruithoudingsvermogen

De eerste fase is de spieruithoudingsvermogen fase en duurt 4 weken. Ik heb voor deze fase gekozen omdat het een beginnende sporter is die nog nooit aan fitness heeft gedaan. Doordat de klant nog nooit aan fitness heeft gedaan, heb ik ervoor gekozen om gebruik te maken van de trainingsmethode duurtraining lokaal, waarbij de intensiteit laag is en het aantal herhalingen hoog. In deze fase gaan we gebruik maken van de onderdelen core, kracht en cardio, dit doen we omdat,…etc.

Fase 2 Krachtuithoudingsvermogen

De tweede fase is de krachtuithoudingsvermogen fase en duurt net als de eerste fase, 4 weken. Ik heb voor deze fase gekozen omdat…….etc.

3c. Mesoplanning en onderbouwing

Hier werk je een schematische weergave van de mesoplanning uit. De mesoplanning die je uitwerkt, is de fase waarin je daadwerkelijk met de klant gaat trainen (dit is de fase die in de macroplanning bovenaan staat).

De mesoplanning is dus een uitvergroting van de eerste fase uit je macroplanning en geeft meer informatie over wat er wanneer er getraind gaat worden.

Voorbeeld (niet alles is ingevuld, maar dit is voor het portfolio wel verplicht)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Periode | Week | FITT | Bewegingsvorm | Test(en) | Doel |
| SpiertuithoudingsvermogenDuurtraining lokaal | 10Maandag 07-03Donderdag 10-03 | F: I: 30% 1 RMT: 30 HHT: Chest press, seated row,.. | Core grondoefeningenKrachtapparatuur | 1RMAstrand…….. | ……. |
| SpiertuithoudingsvermogenDuurtraining lokaal | 11Maandag 14-03Donderdag 17-03  | F: I: T: T: |   |   |   |
| SpiertuithoudingsvermogenDuurtraining lokaal | 12Maandag 21-03Donderdag 24-03  | F: I: T: T: |   |   |   |
| SpiertuithoudingsvermogenDuurtraining lokaal | 13Maandag 28-03Donderdag 31-03  | F: I: T:  |   |   |   |

Geef hier onder de mesoplanning, per week een onderbouwing. Omschrijf welke week het is, welke dagen je traint en waarom. Onderbouw waarom je gebruikt maakt van de desbetreffende trainingsmethode, bewegingsvorm, testen en waarom je kiest voor die doelstelling. Werk dit op dezelfde manier uit als hierboven bij de macroplanning.

3d. Contactpersonen/bronnen

Geef aan met welke personen je in contact bent getreden of welke bronnen of literatuur je geraadpleegd hebt, om tot deze planning te komen. Geef aan waarom je voor deze aanpak van kennis vergaren hebt gekozen

Deelopdracht 4 Trainingsprogramma

Nu je de planning hebt gemaakt, is het zaak deze tot een concreet trainingsplan (microplanning) uit te werken, zodat je daadwerkelijk kunt beginnen met de trainingen. Het plan moet 11⁄2 à 2 maanden bestrijken en gemaakt worden op basis van de eerder gemaakte periodisering of planning (deelopdracht 3). Geef duidelijk aan waar binnen de periodisering dit trainingsprogramma valt.

*Let op: je mag voor deelopdracht 4b maximaal 3 pagina’s in lettertype Calibri 11 gebruiken, dus EXCLUSIEF de lesvoorbereidingsformulieren van 4a. De lesvoorbereidingsformulieren vind je in bijlage.*

1. Geef een uitwerking op een lesvoorbereidingsfomulier (LVF) van één training uit elke week van je trainingsprogramma (hanteert: specifieke warming up - kern 1 - kern 2/slot). Het moet per week een verschillende les zijn. Je maakt dus bijvoorbeeld zes verschillende lessen als je een trainingsprogramma hebt gemaakt van zes weken.
Neem daarin mee: de te geven instructies voor onder andere veiligheid, de bewegingsvorm, hoeveelheid tijd, tekening van de organisatie inclusief jouw positie als instructeur, het benodigde materiaal, de gebruikte didactische werkvormen, doordraaivormen, alternatieve oefenvormen om met onverwachte omstandigheden om te gaan en instructies aan eventuele vrijwilligers.
Trainingsdoelstellingen in de LVF’s moeten concreet (SMART) zijn en aansluiten bij de beginsituatie en het bij opdracht 2e geformuleerde doel.
2. Onderbouw de bij 4a beschreven opzet en de inhoud van het trainingsprogramma. Denk aan de reden voor de keuze voor bepaalde oefeningen, de gehanteerde volgorde, het aantal herhalingen, etc., etc. Uit deze onderbouwing moet blijken dat het programma een logische opbouw heeft, logischerwijs gaat leiden tot het bereiken van de doelstellingen en dat de veiligheid van deelnemers is gewaarborgd.

|  |  |
| --- | --- |
| Deelopdracht 4 a. | Lesvoorbereidingsformulieren |
| Deelopdracht 4 b. | Onderbouwing trainingsprogramma |

4a. Lesvoorbereidingsformulieren

Geef een uitwerking op een lesvoorbereidingsfomulier (LVF) van één training uit elke week van je trainingsprogramma. Het moet per week een verschillende/aangepaste les zijn. Je maakt dus bijvoorbeeld zes verschillende/aangepaste lessen als je een trainingsprogramma hebt gemaakt van zes weken.

Als personal trainer, verander je niet elke week het volledige programma, dit is ook niet realistisch. Je zal per LVF vaak een aantal oefeningen vervangen en/of uitbouwen. Zorg er wel voor dat er in de 6 LVF's een duidelijke opbouw zichtbaar is.

Voor deze opdracht gebruik je het lvf in dit document.

Het lange termijn doel is nu alleen 52 weken (ipv 16 weken) en het korte termijn doel is het einde van de mesoplanning waar je met de klant in traint (6-10 weken).

De lesvoorbereidingsformulieren voeg je als bijlage toe aan het portfolio.

Microplanning

Voeg hier bij deelopdracht 4a in het portfolio een mircoplanning toe. Zoals je hebt geleerd is een microplanning een schematische weergave van de oefeningen per LVF. Hieronder een voorbeeld van een microplanning.



4b. Onderbouwing trainingsprogramma

Geef hier een onderbouwing van de LVF's. Je kan een onderbouwing uitwerken per LVF of per trainingsonderdeel.

Als je per LVF een onderbouwing uitwerkt, beschrijf en onderbouw je welke veranderingen je per onderdeel van het trainingsprogramma hebt toegepast.

Voorbeeld

LVF 1

In het eerste lesvoorbereidingsformulier heb ik gebruik gemaakt van de volgende onderdelen, warming up (flexibiliteit en cardio), core, kracht, SAQ, cooling down (Cardio en flexibiliteit).

Tijdens de warming up starten we met de foam roll en rollen we de spieren die overactief zijn, dit doen we omdat….. Na de foam roll gaan we verder met de statische stretchvormen. We stretchen nu ook de overactieve spieren, dit doen we omdat…. Als we het onderdeel flixibiliteit hebben afgerond gaan we starten met de cardio warming up. Ik heb ervoor gekozen om de klant op te laten warmen op de fiets, dit doen we omdat….. Als de klant opgewarmd is, starten we met de core oefeningen op de mat. Ik heb gekozen voor de floor bridge en de plank omdat…… Als de klant de 2 core oefeningen heeft uitgevoerd gaan we verder met het onderdeel kracht. Het onderdeel kracht bestaat uit 5 oefeningen, cable chest press, cable row, ball squat, db. Shoulder press, db. Biceps curl. Het zijn allemaal staande oefeningen, ik heb hiervoor gekozen omdat…

Deelopdracht 5 Uitvoering trainingsprogramma

Je gaat nu het uitgewerkte trainingsprogramma daadwerkelijk aanbieden en je klant begeleiden. De volgende opdrachten dienen tijdens het uitvoeren steeds bijgehouden en bijgewerkt te worden.

*Let op: je mag voor deelopdracht 5 in totaal maximaal 2 pagina’s in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

1. Geef na elke training een korte omschrijving van de volgende zaken:

1)  de fysieke gesteldheid van je deelnemer;

2)  het verloop van de training in zijn totaliteit (randvoorwaarden, instructies, etc.);

3)  het verloop van de training op specifieke punten (bijv. Op het gebied van techniek);

4)  het verloop van de samenwerking tussen de deelnemer en jou;

5)  de aanpassingen die je hebt toegepast ten opzichte van het trainingsprogramma, met
onderbouwing: waarom heb je de aanpassing gedaan?

1. Geef na het afronden van het gehele trainingsprogramma aan wat je gedurende het uitvoeren van het trainingsprogramma hebt aangepast in je manier van begeleiden;
2. Omschrijf jouw leermomenten (minimaal 2) tijdens het uitvoeren van het trainingsprogramma;
3. Geef aan met welke personen je tijdens de uitvoering van dit trainingsprogramma contact hebt onderhouden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

|  |  |
| --- | --- |
| Deelopdracht 5 a. | Evaluatie van de trainingen |
| Deelopdracht 5 b. | Aanpassingen in de manier van begeleiden |
| Deelopdracht 5 c. | Leermomenten |
| Deelopdracht 5 d. | Contactpersonen/bronnen |

5a. Evaluatie van de trainingen

Je gaat nu het uitgewerkte trainingsprogramma daadwerkelijk aanbieden en je klant begeleiden. Om het traject goed te laten verlopen is het belangrijk om de trainingen te evalueren. Door te evalueren, kan je snel inspringen of eventueel goed of minder goed lopende zaken.

Bij deze opdracht geef je na elke training (of per week) een korte omschrijving van de volgende onderdelen:

1. De fysieke gesteldheid van je deelnemer
2. Het verloop van de training in zijn totaliteit (randvoorwaarden, instructies, etc.)
3. Het verloop van de training op specifieke punten (bijv. Op het gebied van techniek)
4. Het verloop van de samenwerking tussen de deelnemer en jou
5. De aan passingen die je hebt toegepast ten opzichte van het trainingsprogramma, met onderbouwing: waarom heb je de aanpassing gedaan?

Hieronder een voorbeeld

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Week | Training  | Evaluatie |
| Week 1 | * + Maandag
	+ Donderdag

  | 1. De fysieke gesteldheid van de klant was goed genoeg voor de trainingen die ik had voorbereid. Was te merken dat de klant weinig tot geen fitnesservaring heeft. Hij had op donderdag al wel meer stabiliteit dan op maandag.2. De trainingen zijn beide prima verlopen. Het was op maandag wel druk in de sportschool, waardoor het wel een beetje onrustig is verlopen.3. De klant had de eerste training wel moeite met de techniek. Tijdens beide trainingen heb ik regelmatig instructies moeten geven, maar op donderdag was de techniek al meer onder controle.4. De samenwerking verliep goed tijdens beide trainingen, de klant voelde zich op zijn gemak, verder geen bijzonderheden.5. Geen aanpassingen hoeven doen tijdens de eerste 2 trainingen. Ik heb de beginsituatie goed ingeschat. Tijdens de eerste training heb ik de floorbridge iets te snel uitgebouwd, dus dit heb ik op donderdag weer aangepast. |
| Week 2 | * + Maandag
	+ Donderdag
 | 1.2.3.4.5. |

5b. Aanpassingen in de manier van begeleiden

Hier noteer je na het afronden van het gehele trainingsprogramma wat je gedurende het uitvoeren van het trainingsprogramma hebt aangepast in je manier van begeleiden.

Bijvoorbeeld

Tijdens het proces merkte ik dat de manier van begeleiden als fitnessinstructeur wel anders is als dat van een personal trainer. Ik ben heel veel bezig geweest met de techniek en corrigeren. Ik had dit ook wel verwacht, maar ik heb wel moeten leren om niet de hele tijd bezig te zijn met corrigeren omdat dat ook niet motiverend is. Ik ben me daarna meer gaan focussen op het vooraf duidelijker uitleggen van de oefeningen, zodat het voor de klant vooraf duidelijker was wat de belangrijkste aandachtspunten waren. Dit zorgde er uiteindelijk voor dat ik mijn manier van begeleiden heb kunnen aanpassen van veel corrigeren, naar meer kunnen motiveren.

5c. Leermomenten

Geef hier een omschrijving van minimaal 2 leermomenten tijdens het uitvoeren van het trainingsprogramma.

Bijvoorbeeld

Leermoment 1: Geduld

Ik heb geleerd om geduldig te zijn bij het aanleren van oefeningen. Ik merkte dat de klant meer tijd nodig had om een oefening te begrijpen. Mijn klant is een beginnende sporter, maar ik merkte al snel dat ik de ongeduldig werd en heb hierdoor mijn instelling moet aanpassen. Ik had me goed voorbereid en had een duidelijke beginsituatie gemaakt van de klant, maar het blijkt dat het in de praktijk toch soms net even iets anders kan lopen. Op sommige momenten dacht ik dat ik bepaalde oefeningen wel moeilijker kon maken, maar in de praktijk bleek dit helemaal nog niet te kunnen. Ik heb dus geleerd om meer tijd te nemen en geduld te hebben.

Leermoment 2:

…….

5d. Contactpersonen/bronnen

Geef aan met welke personen je tijdens de uitvoering van dit trainingsprogramma contact hebt onderhouden en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

# Deelopdracht 6 Extra begeleiding

#

Tijdens het begeleiden van een fitnessdeelnemer word je als fitnessinstructeur altijd geconfronteerd met bij- en nevenzaken (buiten het pure bewegingsaspect om; bijv. blessurevorming, voeding, motivatie, etc.). Het is van belang ook hiermee de sporter te kunnen ondersteunen omdat het veelal een direct verband heeft met het behalen van jullie omschreven doelstelling (deelopdracht 2e).

*Let op: je mag voor deelopdracht 6 in totaal maximaal 2 pagina’s in lettertype Calibri 11 gebruiken.*

1. Geef aan op welk(e) ander(e) aspect(en) van jouw casus je jezelf hebt moeten verdiepen en werk per aspect het volgende uit:
	1. Geef een omschrijving van wat je exact aan verdieping op het aspect hebt gedaan.
	2. Geef de conclusies die je na de verdieping in het aspect hebt getrokken en werk deze uit.
	3. Omschrijf en onderbouw de relevantie van het aspect in relatie met het behalen van de
	doelstelling(en) (2e).
	4. Geef concreet aan wat dit aspect voor je trainingsprogramma heeft betekent en hoe je dit
	aspect hebt ingebouwd.
2. Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om jezelf in dit onderwerp te verdiepen en welke relatie deze met de fitnessdeelnemer hebben.

|  |  |
| --- | --- |
| Deelopdracht 6 a. | Aspect Extra verdieping |
| Deelopdracht 6 b. | Contactpersonen |

6a. Aspect Extra verdieping

Hier noteer je op welk(e) ander(e) aspect(en) van jouw casus je jezelf hebt moeten verdiepen.

Het kan zijn dat je bijvoorbeeld meer hebt moeten verdiepen in voeding, een bepaalde blessure, gedrag, etc.

Hieronder een voorbeeld met als verdieping de houding.

Voorbeeld *(zorg dat je deze opdracht ook voorziet van afbeeldingen)*

1. Omschrijving exacte verdieping

Ik heb me tijdens het traject extra moeten verdiepen in de houding van de klant.

Mijn extra verdieping bestond uit 3 stappen die ik hieronder heb uitgewerkt.

Stap 1 Wat is een goede houding?

Om er achter te komen wat een 'goede' houding is, ben ik me gaan verdiepen in de 5 Checkpoints. Deze 5 punten staan voor de neutrale houding, wat wil zeggen dat als je aan deze punten voldoet, je volgens de onderzoeken de juiste basis houding hebt en je geen disbalans in het lichaam hebt.

De 5 punten zijn:

1. Voeten recht vooruit (niet naar buiten of naar binnen)

2. Knieeen in lijn met de voeten (niet naar binnen of naar buiten wijzen ad)

3. Bekkenstand neutraal (niet te ver naar voor of naar achteren gekanteld)

4. Schouders neutraal (niet naar voor of naar achter)

5. Hoofd neutrale stand (niet naar voor)

Stap 2 Hoe bepaal je of de klant een goede houding heeft?

Door een houdingsanalyse uit te voeren, kan je zien of de klant voldoet aan de houding. Je kijkt tijdens de analyse naar de 5 punten en noteert de afwijkingen.

Stap 3 Welke spieren zijn verantwoordelijk voor die afwijking?

Als je een afwijking ziet kan je gaan bepalen welke spieren verantwoordelijk zijn voor de afwijking. Als je dat weet, kan je de spieren die verkort zijn stretchen/rollen en de spieren die zwak zijn gaan trainen.

2. Conclusie

De conclusie die ik heb getrokken na mijn verdieping is dat het van belang is om de houding te controleren op disbalans. Als de klant gaat trainen vanuit een disbalans kunnen er blessures ontstaan. Als bv de schouders van een klant naar voren staan, is de borstspier vaak verkort, als we dan gewoon de borst zwaar blijven trainen zal die houding nooit verbeteren en zal dit ten koste gaan van Range of motion van de spier. Na mijn onderzoek, ben ik erachter gekomen dat dit belangrijk is op lange termijn. Door vooraf de afwijkingen te bepalen, kan dit op lange termijn zorgen voor minder blessures.

3. Relevantie voor de doelstelling

Het heeft direct geen invloed op het behalen van het doel om spieropbouw te creëren, maar indirect is het heel belangrijk.

Omdat mijn klant een beginnende sporter is, is het belangrijk om een goede basis te leggen voordat we de intensiteit kunnen verhogen. Het corrigeren van de houding draagt bij aan blessurepreventie en op lange termijn de spieren over een Full range of motion kunnen trainen.

Om spieropbouw te ontwikkelen is het belangrijk dat de spieren voldoende kracht kunnen leveren. Door een full range of motion te maken, kan de spier zich over zijn volledige lengte activeren en ontwikkelen.

4. Gevolgen voor de training

Na de houdingsanalyse die ik heb gemaakt van mijn klant, heb ik bepaald welke spieren zorgen voor bepaalde afwijkingen. In het trainingsprogramma bestaat het eerste deel uit flexibiliteit.

Tijdens dit blok zijn we bezig met de foamroll en statisch stretchen van de overactieve spieren……etc

Voor mijn klant betekent dit dat we voor de training onderstaande Foamroll en stretchoefeningen gaan uitvoeren:

*Voeg hier bijvoorbeeld afbeeldingen toe met de foamroll en stretchoefeningen*

6b. Contactpersonen

Geef aan met welke personen je in contact bent getreden om jezelf in dit onderwerp te verdiepen en welke relatie deze met de klant hebben.

Noteer hier ook aan van welke boeken, websites etc. Je gebruik hebt gemaakt.

# Deelopdracht 7 evaluatie en conclusies voor de toekomst.

a. Vraag tenminste aan je fitnessdeelnemer (klant) en je stagebegeleider om het bijgevoegde formulier voor 360° feedback in te vullen en doe dit zelf ook (over jezelf). Voeg dus minimaal 3 van deze formulieren van verschillende personen toe aan het portfolio. Je vindt het feedbackformulier verderop in deze handleiding, bij de werkdocumenten

b. Evalueer voor jezelf (o.a. aan de hand van de verkregen feedback bij deelopdracht 7a) het complete proces (van het ontwikkelen van het trainingsprogramma tot het praktisch afronden van dit programma) en werk hierbij de volgende zaken uit:

* 1. Wat is er in het proces goed verlopen/gelopen (zoals je gepland had)?
	2. In hoeverre is het doel beoogde van je deelnemer bereikt (zie plan van opdracht 2f)?
	3. Noem 5 items die je anders had moeten aanpakken (en hoe je dit dan had kunnen doen);
	4. Geef een onderbouwing van deze 5 items;

c. Kijkend naar de inhoud van jouw trainingsprogramma:

1) Welke 3 onderdelen/uitwerkingen zou je een volgende keer zeker weer in het programma terug laten komen? – onderbouw: waarom handhaaf je deze?

2) Noem 3 onderdelen/uitwerkingen die je een volgende keer niet meer in het programma terug zou laten komen? – onderbouw: waarom laat je deze niet meer terugkomen?

3) Noem 3 onderdelen die je een volgende keer in het programma zou (kunnen) brengen die er nu niet in zaten? – onderbouw: waarom zou je deze toevoegen?

d. Schrijf (op 3-5 pagina’s) een advies voor de toekomst voor jouw fitnessdeelnemer. Neem hierin mee:

1) Jouw eigen conclusie en bevindingen;

2) De bij deelopdrachten 7b en 7c benoemde aanpassingen aan het programma;

3) De bij deelopdracht 6a genoemde items;

4) Een terugkoppeling aan de klant over zijn/haar (senso)motorische, cognitieve,

Sociaalemotionele en volitionele vaardigheden en hoe hiermee aan de slag te gaan;

5) Of jij hem/haar in de toekomst zou willen begeleiden en waarom wel of niet.

e. Laat je stagebegeleider deel A van het beoordelingsprotocol invullen en ondertekenen. Je vindt dit in hoofdstuk 5 van het handboek Fitnesstrainer B.

# Lvf’s

|  |
| --- |
| Lessenreeks (1-6 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  Lessenreeks (2-6 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Lessenreeks (3-6 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBERIEDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Lessenreeks (4-6 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Lessenreeks (5-6 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Lessenreeks (6-6 lesvoorbereidingsformulieren) |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| NAAM (voor- en achternaam) |  |
| DATUM en TIJD / les/ training |  |
| Les / trainingsdoelstelling korte termijn |  |
| Trainingsdoelstelling lange termijn |  |
| BEGINSITUATIE groep | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE individuele sporter | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| BEGINSITUATIE lesgever | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Motorisch: |  |
| Cognitief: |  |
| Sociaal-affectief: |  |
| DIVERSE FACTOREN | OMSCHRIJVING + CONSEQUENTIES & GEVOLGEN VOOR DE TRAINER |
| Algemeen: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| LESVOORBEREIDINGSFORMULIERBeginsituatie analyse |  |
| Naam (voor en- achternaam) |  |
| Datum en tijd les / training |  |
| Lesnummer |  |
| Les / trainingsopdracht |  |
| Les / trainingsdoelstelling |  |
| Trainingsmethode |  |
| Trainingsintensiteit |  |
| OEFENSTOF | DIDACTISCHE HANDELEN / WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever | LEERACTIVITEITEN van de deelnemer | ORGANISATIEVORMEN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# 360° feedbackformulier

|  |  |
| --- | --- |
| Naam cursist (examenkandidaat) |  |
| Naam opleidingsinstituut | Sport-people |
| Naam leerbedrijf (fitnesscentrum) |  |
| Naam cursist |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kernactiviteiten per resultaatgebied** | **1\*** | **2\*** | **3\*** | **4\*** | **5\*** |
| Het verdedigen en uitdragen van de algemene trainingsprincipes en specifieke kennis. |  |  |  |  |  |
| Het desgevraagd tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van in –en externe personen. Dit alles in het belang van de te begeleiden fitnessdeelnemer. |  |  |  |  |  |
| Het vertalen van de algemene trainingsprincipes in de meest brede zin van het woord naar concrete en specifieke trainingen die bijdragen aan het behalen van de specifieke fysieke doelstelling van de fitnessdeelnemer. |  |  |  |  |  |
| Het samen met collega’s, verantwoordelijke coaches/trainers, medisch begeleidingsteams voorbereiden, afstemmen en uitvoeren van de trainingscyclus. |  |  |  |  |  |
| Het functioneel aansturen van andere medewerkers (niv. 2&3) om het effectief behalen van de doelstelling van de fitnessdeelnemer mogelijk te maken. |  |  |  |  |  |
| Het doen voorbereiden en uitwerken van de (meerjaren)planning op het gebied van fysieke trainingen in concrete trainingsplannen.  |  |  |  |  |  |
| Het voeren van overleg met de fitnessdeelnemer om een effectievere trainingsaanpak en tot optimale aanpassing van het te volgen trainingsprogramma te komen. |  |  |  |  |  |
| Het tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van de in –en externe organisaties en personen om snel te kunnen handelen en verdieping in kennis te kunnen genereren. |  |  |  |  |  |
| Het doen realiseren van afgesproken beoogde overeengekomen doelstellingen/afspraken inzake fysieke trainingen. |  |  |  |  |  |
| **Competenties** | **1\*** | **2\*** | **3\*** | **4\*** | **5\*** |
| Visie (op fysieke training). |  |  |  |  |  |
| Strategisch denken (over de plaats van fysieke training binnen een samenwerkingsverband). |  |  |  |  |  |
| Innovatief vermogen. |  |  |  |  |  |
| Omgevingsbewustzijn. |  |  |  |  |  |
| Klantgerichte werkwijze. |  |  |  |  |  |
| Sturen op resultaat. |  |  |  |  |  |
| Delegeren. |  |  |  |  |  |

\*Toelichting op scores: 1: slecht,2: onvoldoende, 3: voldoende, 4: goed, 5: uitstekend. Aanvinken wat van toepassing is.

|  |
| --- |
| **Aanvullende opmerkingen (gebruik indien nodig een extra blad of de achterkant van dit formulier):** |

**360° feedbackformulier**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam cursist (examenkandidaat) |  |
| Naam opleidingsinstituut | Sport-people |
| Naam leerbedrijf (fitnesscentrum) |  |
| Naam klant |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kernactiviteiten per resultaatgebied** | **1\*** | **2\*** | **3\*** | **4\*** | **5\*** |
| Het verdedigen en uitdragen van de algemene trainingsprincipes en specifieke kennis. |  |  |  |  |  |
| Het desgevraagd tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van in –en externe personen. Dit alles in het belang van de te begeleiden fitnessdeelnemer. |  |  |  |  |  |
| Het vertalen van de algemene trainingsprincipes in de meest brede zin van het woord naar concrete en specifieke trainingen die bijdragen aan het behalen van de specifieke fysieke doelstelling van de fitnessdeelnemer. |  |  |  |  |  |
| Het samen met collega’s, verantwoordelijke coaches/trainers, medisch begeleidingsteams voorbereiden, afstemmen en uitvoeren van de trainingscyclus. |  |  |  |  |  |
| Het functioneel aansturen van andere medewerkers (niv. 2&3) om het effectief behalen van de doelstelling van de fitnessdeelnemer mogelijk te maken. |  |  |  |  |  |
| Het doen voorbereiden en uitwerken van de (meerjaren)planning op het gebied van fysieke trainingen in concrete trainingsplannen.  |  |  |  |  |  |
| Het voeren van overleg met de fitnessdeelnemer om een effectievere trainingsaanpak en tot optimale aanpassing van het te volgen trainingsprogramma te komen. |  |  |  |  |  |
| Het tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van de in –en externe organisaties en personen om snel te kunnen handelen en verdieping in kennis te kunnen genereren. |  |  |  |  |  |
| Het doen realiseren van afgesproken beoogde overeengekomen doelstellingen/afspraken inzake fysieke trainingen. |  |  |  |  |  |
| **Competenties** | **1\*** | **2\*** | **3\*** | **4\*** | **5\*** |
| Visie (op fysieke training). |  |  |  |  |  |
| Strategisch denken (over de plaats van fysieke training binnen een samenwerkingsverband). |  |  |  |  |  |
| Innovatief vermogen. |  |  |  |  |  |
| Omgevingsbewustzijn. |  |  |  |  |  |
| Klantgerichte werkwijze. |  |  |  |  |  |
| Sturen op resultaat. |  |  |  |  |  |
| Delegeren. |  |  |  |  |  |

\*Toelichting op scores: 1: slecht,2: onvoldoende, 3: voldoende, 4: goed, 5: uitstekend. Aanvinken wat van toepassing is.

|  |
| --- |
| **Aanvullende opmerkingen (gebruik indien nodig een extra blad of de achterkant van dit formulier):** |

**360° feedbackformulier**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam cursist (examenkandidaat) |  |
| Naam opleidingsinstituut | Sport-people |
| Naam leerbedrijf (fitnesscentrum) |  |
| Naam begeleider |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kernactiviteiten per resultaatgebied** | **1\*** | **2\*** | **3\*** | **4\*** | **5\*** |
| Het verdedigen en uitdragen van de algemene trainingsprincipes en specifieke kennis. |  |  |  |  |  |
| Het desgevraagd tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van in –en externe personen. Dit alles in het belang van de te begeleiden fitnessdeelnemer. |  |  |  |  |  |
| Het vertalen van de algemene trainingsprincipes in de meest brede zin van het woord naar concrete en specifieke trainingen die bijdragen aan het behalen van de specifieke fysieke doelstelling van de fitnessdeelnemer. |  |  |  |  |  |
| Het samen met collega’s, verantwoordelijke coaches/trainers, medisch begeleidingsteams voorbereiden, afstemmen en uitvoeren van de trainingscyclus. |  |  |  |  |  |
| Het functioneel aansturen van andere medewerkers (niv. 2&3) om het effectief behalen van de doelstelling van de fitnessdeelnemer mogelijk te maken. |  |  |  |  |  |
| Het doen voorbereiden en uitwerken van de (meerjaren)planning op het gebied van fysieke trainingen in concrete trainingsplannen.  |  |  |  |  |  |
| Het voeren van overleg met de fitnessdeelnemer om een effectievere trainingsaanpak en tot optimale aanpassing van het te volgen trainingsprogramma te komen. |  |  |  |  |  |
| Het tot stand brengen en onderhouden van een relatienetwerk van de in –en externe organisaties en personen om snel te kunnen handelen en verdieping in kennis te kunnen genereren. |  |  |  |  |  |
| Het doen realiseren van afgesproken beoogde overeengekomen doelstellingen/afspraken inzake fysieke trainingen. |  |  |  |  |  |
| **Competenties** | **1\*** | **2\*** | **3\*** | **4\*** | **5\*** |
| Visie (op fysieke training). |  |  |  |  |  |
| Strategisch denken (over de plaats van fysieke training binnen een samenwerkingsverband). |  |  |  |  |  |
| Innovatief vermogen. |  |  |  |  |  |
| Omgevingsbewustzijn. |  |  |  |  |  |
| Klantgerichte werkwijze. |  |  |  |  |  |
| Sturen op resultaat. |  |  |  |  |  |
| Delegeren. |  |  |  |  |  |

\*Toelichting op scores: 1: slecht,2: onvoldoende, 3: voldoende, 4: goed, 5: uitstekend. Aanvinken wat van toepassing is.

|  |
| --- |
| **Aanvullende opmerkingen (gebruik indien nodig een extra blad of de achterkant van dit formulier):** |

# Beoordelingsprotocol deel A - praktijkstage

Deel A van het beoordelingsprotocol Fitnesstrainer B betreft de beoordeling van de praktijkstage, dus de uitvoering van de deelopdrachten uit het portfolio. Verantwoordelijke voor de beoordeling van deel A is de stagebegeleider van de examenkandidaat. Deel A moet volledig zijn ingevuld en ondertekend door de stagebegeleider, alvorens aan het praktijkexamen kan worden deelgenomen.

Verklaring:

Hierbij verklaar ik, ondergetekende, dat

|  |  |
| --- | --- |
| (Naam student) |  |

zijn/haar praktijkstage (beroepspraktijkvorming) ‘voldoende’ heeft afgerond, d.w.z.

1. Minimaal één ‘klant’ of fitnessdeelnemer heeft begeleid richting een door deze klant(en) aangegeven doelstelling, met de portfolio-opdrachten uit de ‘handleiding portfolio niveau 4’ van NL Actief als leidraad en
2. Hierbij door mij, als medewerker van ondergenoemd stagebedrijf, is begeleid waarbij minimaal wekelijks contact is geweest en
3. Dit naar behoren en tot mijn tevredenheid heeft gedaan, voor zover dat redelijkerwijs mag worden verwacht van een kandidaat in opleiding tot Fitnesstrainer B niveau 4.

Ondertekening:

Naam stagebegeleider :

Functie :

Mobiele telefoon :

Stagebedrijf :

Vestigingsadres :

Postcode / plaats :

SBB erkend (geen eis) : [ ]  ja [ ]  nee

NL Actief lid (geen eis) : [ ]  ja [ ]  nee

Datum beoordeling :

Handtekening en bedrijfsstempel: