

Keuzedeel mbo

# **Trainer-coach gymnastiek**

gekoppeld aan één of  
meerdere kwalificaties mbo

Code

**K0934**

Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport  
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport  
Op: 04-12-2017

# 1. Algemene informatie

## D1: Trainer-coach gymnastiek

### Studielast

240

### Beroepsvereisten

Nee

### Certificaten

Nee

### Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

### Toelichting

Dit keuzedeel is ontwikkeld ter vervanging van de keuzedelen Sportspecialisatie trainer-coach, nr. 1/nr. 2/nr.3.

In het basis- en profieldeel van de kwalificaties Sport en Bewegen op niveau 3 en 4 wordt de beginnend beroepsbeoefenaar breed opgeleid om een groot scala aan sporten aan te kunnen bieden. In dit keuzedeel is slechts één wedstrijdsport aan de orde, namelijk gymnastiek.

N.B. Wanneer de student zich al heeft gespecialiseerd in gymnastiek via onderdelen van de kwalificatie, kan dit keuzedeel niet worden gevolgd in het kader van de keuzedeelverplichting van de student. Het gekozen keuzedeel moet een nieuwe trainer-coach context toevoegen.

De eisen in dit keuzedeel komen in belangrijke mate overeen met de eisen van Turntrainer/coach 3 van KNGU.

Wanneer de student aan de eisen van dit keuzedeel voldoet en de kerntaak 'Organiseren en uitvoeren van wedstrijden, toernooien of evenementen' uit de reguliere opleiding sport en bewegen behaalt, dan voldoet hij aan de eisen van de kwalificatiestructuur Sport (KSS). Mogelijk kan hieraan (t.z.t.) een bondscertificaat worden verbonden. Samenwerking tussen onderwijs en de betreffende bond bij onderwijs en m.n. bij examinering verdient hierbij aanbeveling. Voor meer informatie zie: [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl)

#### Relevantie van het keuzedeel

Dit keuzedeel is een verdieping van de kwalificaties Sport en Bewegen op niveau 3 en 4. De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich in één wedstrijdsport, namelijk gymnastiek. De beginnend beroepsbeoefenaar is hierdoor breder inzetbaar en heeft meer mogelijkheden om een regulier aantal uren te werken. Ofwel hij heeft meer mogelijkheden om binnen zijn baan meerdere activiteiten op zich te nemen, dan wel om meerdere 'kleine' banen te combineren.

#### Beschrijving van het keuzedeel

De beginnend beroepsbeoefenaar specialiseert zich als trainer-coach in gymnastiek. Hij leert om specifiek op de gymnastiek afgestemde trainingen te verzorgen om progressie bij sporters te realiseren. Ook leert hij om sporters te coachen bij wedstrijden met als doel de sporters te laten 'groeien' in hun sport, zowel individueel en als team (indien van toepassing).

#### Branchevereisten

Nee

#### Aard van keuzedeel

Verdiepend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Traint en coacht sporters in de gymnastieksport

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar traint sporters in de gymnastieksport. Hij is erop gericht om de prestaties van sporters te verbeteren, door middel van techniek, tactiek en prestatievermogen, en om te coachen bij wedstrijden. Hij past daarbij specialistische kennis toe van gymnastiek en van trainingsleer. Ook past hij coachingsvaardigheden en motivatietechnieken toe om sporters optimaal te laten presteren en om samen met de sporters successen te behalen in wedstrijden. Complicerend voor het realiseren van gestelde doelstellingen is dat de trainer-coach daarbij mede-afhankelijk is van de inzet en motivatie van de sporter zelf. De setting waarin de trainer-coach zijn werkzaamheden uitvoert is overwegend stabiel en gelijkblijvend. Toch kan deze (snel) sterk wisselen, met name in wedstrijd situaties, afhankelijk van emoties en gedrag van de sporter(s) en/of het publiek. Complicerend is ook dat de beginnend beroepsbeoefenaar in trainings- en coachingssituaties vaak in stand-alone situaties werkt. Hij kan dan niet direct terugvallen op een collega of leidinggevende.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar verzorgt zelfstandig trainingen en coacht zelfstandig bij wedstrijden. Hij is verantwoordelijk voor de prestaties van de sporters en de wedstrijdresultaten. Hij werkt in voorkomende situaties samen met (assisterend) kader en is daarbij verantwoordelijk voor genomen beslissingen ten aanzien van trainingen en coaching. Hij legt verantwoording af aan zijn leidinggevende.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft brede en specialistische kennis van gymnastiek (spelregels, techniek, tactiek, arbitrage)
- heeft brede en specialistische kennis van materialen en middelen die gebruikt worden bij gymnastiek (waaronder onderhoud daarvan)
- heeft brede, specialistische kennis van wedstrijd tactieken/-strategieën
- heeft kennis van de infrastructuur van gymnastiek (verenigingen, bonden, samenwerkingsverbanden)
- heeft kennis van bij gymnastiek veelvoorkomende blessures en van preventie van die blessures
- heeft kennis van sociale en fysieke veiligheid bij gymnastiek
- heeft kennis van trainingsleer en didactiek van gymnastiek
  
- kan adviseren over sportkleding en -schoenen, materiaal en voeding in relatie tot gymnastiek
- kan handelen overeenkomstig de gedragscode sportkader NOC\*NSF
- kan het prestatievermogen van sporters vergroten (fysiek en mentaal)
- kan informatie geven over verboden middelen in gymnastiek en de consequenties van gebruik van verboden middelen
- kan lange, middellange en korte termijn doelstellingen opstellen voor een sporter / team
- kan oefeningen aanpassen aan het niveau van de sporters en/of de omstandigheden
- kan op basis van nieuwe inzichten, feedback en/of evaluatiegegevens aanpassingen en/of vernieuwingen doorvoeren in zijn aanpak
- kan planmatig/resultaatgericht werken
- kan reglementaire zaken bij gymnastiek afhandelen (zoals invullen wedstrijdformulieren)
- kan samenwerken met betrokkenen
- kan spelregels en gebruiken van gymnastiek uitleggen
- kan sporters feedback en aanwijzingen geven op basis van analyse van de uitvoering
- kan sporters beoordelen volgens de beoordelingscriteria van de gymnastiekbond
- kan sporters en sportkader motiveren en enthousiasmeren
- kan sportief en respectvol gedrag stimuleren van sporters, sportkader en betrokkenen
- kan technische en tactische kennis en vaardigheden overdragen aan sporters
- kan voorbeeldgedrag tonen op en rond de sportlocatie
- kan zijn werkzaamheden evalueren

### D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een trainingsprogramma op

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt informatie over beginsituatie, verwachtingen en ambities van de sporters en overig betrokkenen. Met deze gegevens stelt hij een jaarplan op en werkt hij een trainingsprogramma uit. Hij informeert betrokkenen over het jaarplan resp. het trainingsprogramma.

#### D1-K1-W1: Stelt een jaarplan en een trainingsprogramma op

##### Resultaat

Er is een passend en verantwoord jaarplan dat aansluit bij het beginniveau van de sporters en ambities van de sporters en overig betrokkenen. Het trainingsprogramma sluit aan op het jaarplan. Betrokkenen zijn volledig geïnformeerd.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- formuleert realistische doelstellingen;
- stemt het trainingsprogramma effectief af op de beginsituatie en beschikbare tijd en middelen;
- zorgt voor een verantwoorde trainingsopbouw;
- sluit effectief aan bij de wensen en verwachtingen van de sporters en overig betrokkenen;
- kiest passende oefeningen, werkvormen, materialen en middelen om gestelde doelen te realiseren;
- informeert betrokkenen juist en volledig.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Plannen en organiseren

#### D1-K1-W2: Voert gymnastiektrainingen uit

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt elke training voor: hij bepaalt het doel van de training alsook welke oefeningen en welke materialen en middelen hij inzet. Vervolgens voert hij de training uit. Hij geeft informatie, instrueert over techniek en tactiek, demonstreert en enthousiasmeert de sporters om te presteren. Hij observeert de uitvoering van de oefeningen door de sporters en geeft feedback of aanvullende instructie en/of past de oefening aan. Hij sluit de training af. Hij informeert de sporters en ouders/betrokkenen over de komende wedstrijd(en) en evt. andere relevante zaken.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de training op enthousiasmerende en deskundige wijze uitgevoerd. Gestelde doelstellingen zijn gerealiseerd. Sporters en betrokkenen zijn geïnformeerd.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- zorgt voor een deskundige opbouw en afbouw van de training;
- geeft duidelijke instructies;
- bewaakt de sociale en fysieke veiligheid van de trainingssituatie;
- sluit effectief aan op het niveau, de ambitie en (fysieke) mogelijkheden van de sporters;
- stemt zijn gedrag en omgangsvormen flexibel af op de sporters en/of betrokkenen;
- past interventies tijdig en adequaat toe;
- voert de training efficiënt uit binnen de beschikbare tijd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Presenteren, Vakdeskundigheid toepassen, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Plannen en organiseren

#### D1-K1-W3: Coacht bij gymnastiekwedstrijden

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar begeleidt sporters bij wedstrijden. Hij maakt een wedstrijdplan en formuleert doelstellingen. Hij geeft de sporters informatie en instructies over de voorbereiding en houdt een voorbespreking van de wedstrijd. Hij observeert de wedstrijd en analyseert zijn waarnemingen. Tijdens de wedstrijd geeft hij de sporters aanwijzingen en begeleidt hij de sporters en/of werkt hij samen (assisterend) sportkader. Hij handelt wedstrijdformaliteiten af. Na afloop bespreekt hij de wedstrijd met de sporters na.

##### Resultaat

De coaching sluit aan op de sportieve mogelijkheden en ambities van de sporters. Gestelde doelen zijn gerealiseerd.

#### D1-K1-W3: Coacht bij gymnastiekwedstrijden

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- toont enthousiasme en betrokkenheid in zijn werkuitvoering;
- formuleert ambitieuze, haalbare doelstellingen,
- motiveert en enthousiasmeert de sporters;
- houdt rekening met ambities en verwachtingen van de sporters;
- trekt juiste conclusies uit de analyses van de wedstrijd;
- geeft de sporters adequate, positieve en tijdige feedback;
- blijft positief, ook bij tegenslag;
- zorgt dat regels en reglementen door hemzelf en door de sporters worden nageleefd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Aandacht en begrip tonen, Instructies en procedures opvolgen, Gedrevenheid en ambitie tonen, Analyseren

#### D1-K1-W4: Stuurt assiterend sportkader aan bij gymnastiektrainingen en -wedstrijden

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar stuurt assiterend sportkader aan bij trainingen en wedstrijden. Hij informeert en instrueert de assistent(en) over de uit te voeren ondersteuning bij de training of wedstrijd. Hij observeert het handelen van de assistent(en) alsook de wijze van begeleiding van de sporters en stuurt waar nodig bij. Hij bespreekt de uitvoering van de taken met de assistent(en) na.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft het assiterend sportkader op enthousiaste wijze aangestuurd. De assiterende taken zijn juist uitgevoerd.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- enthousiasmeert het assiterend sportkader voor de uit te voeren taken;
- formuleert opdrachten die passen bij de taken van het assiterend sportkader;
- observeert zorgvuldig en objectief;
- trekt juiste conclusies uit verkregen gegevens;
- gaat vertrouwelijk om met verkregen informatie.

De onderliggende competenties zijn: Aansturen, Begeleiden, Ethisch en integer handelen, Analyseren, Onderzoeken