

Trainer-coach 2 kunstschaatsen

Voor wie:

De opleiding trainer-coach 2 is voor jou geschikt als je een beginnende trainer bent die lessen en trainingen wil verzorgen aan jeugdige of recreatieve kunstschaatsers bij een vereniging.

Toelatingsvoorwaarden:

- Je bent 16 jaar of ouder.
- Je hebt een geschikte praktijkbegeleider die jou tijdens de stage begeleidt. De begeleider heeft tenminste een niveau 3 trainersdiploma voor het kunstschaatsen en bij voorkeur een actieve trainerslicentie bij de KNSB.



Wat is het?

In deze opleiding leer je hoe je verantwoord training kan geven aan jeugd en recreatieve kunstschaatsers. Jouw rol is om sporters de basisvaardigheden van het schaatsvaardigheidspaspoort niveau 1 t/m niveau 7 aan te leren. Daarnaast leer je hoe je jouw training of les op een positieve, leuke en goede manier over kan brengen.

Opzet van de opleiding

De niveau 2 opleiding kent drie verschillende fases, waardoor je de opleiding in jouw eigen tempo kunt doorlopen. De fases bestaan uit:

- Theoretische module
- Praktijk module
- Eindbeoordeling

Theoretische module

Het opleidingstraject start met het volgen van de theoretische module. Deze module bestaat uit 6 online bijeenkomsten die via Zoom worden aangeboden, waarbij de KNSB opleider informatie geeft over onderstaande onderwerpen. Daarnaast doorloop je de e-learning: Een beetje opvoeder en EHBO. De theoretische module sluit je af met een kennistoets.

Onderwerp	Waar gaat het over
Introductie en organiseren van activiteiten	• Kennismaking en uitleg over de opleiding • Uitleg over de opdracht: organiseren van een activiteit en zaken waar je rekening mee moet houden.
Lesgeven en didactiek	• Beginsituatie opstellen/ de leeromgeving • Voorwaarden om les te kunnen geven • Doelen bepalen (SMART) • Observeren en feedback geven • Opstellen van een lesvoorbereiding
Materiaal	• Uitleg verschillende type schaatsen en onderhoud • Adviseren sporters over type schaats

Onderwerp	Waar gaat het over
Het menselijk lichaam gecombineerd met motorisch leren & Inspanningsfysiologie: het MJOP	• Uitleg menselijk lichaam • Motorisch leren • Hoe pas je de belasting en belastbaarheid toe in jouw lessen o.v.b. de grondmotorische eigenschappen en de verschillende energiesystemen. • Uitleg MJOP
Mentale Module	• Je leert om met zelfvertrouwen een training of les te verzorgen. • Je verkrijgt kennis over verschillende mentale aspecten.

Wanneer je de kennistoets met een voldoende hebt behaald heb je de theoretische module afgerond en ontvang je een bewijs van deelname. Je kunt daarna de praktijkmodule gaan volgen.

Praktijk module

De praktijk module bestaat uit:

1. Het volgen van praktijkworkshops op het ijs / op het droge
2. Intervisie
3. Stageperiode

Punt 1 en 2 komen aanbod tijdens de workshops van de praktijkmodule. De stageperiode voer je zelfstandig uit onder begeleiding van jouw praktijkbegeleider.

Onderwerp	Waar gaat het over
Het volgen van praktijkworkshops op het ijs / op het droge	• Lesgeven • Aanleren basisvaardigheden via een methodische opbouw. In de workshops wordt aangeleerd hoe jij als trainer alle passen en sprongen uit het schaatsvaardigheidspaspoort niveau 1 t/m 7 kan aanleren aan jouw sporter. • Er worden verschillende oefeningen behandeld voor een off-ice training, zodat jij als trainer leert hoe je jouw sporters verschillende technische vaardigheden off-ice kan aanleren.
Intervisie	• Er wordt een online intervisie aangeboden waarbij je met elkaar in gesprek gaat over casussen/problemen waar jij als trainer tegenaan loopt
Stageperiode	• Je gaat bij een vereniging verschillende praktijkopdrachten uitvoeren onder begeleiding van jouw praktijkbegeleider. Je schrijft verslagen over het uitvoeren van de verschillende praktijkopdrachten en jouw praktijkbegeleider vult hierover verschillende observatieformulieren in. Uiteindelijk lever je een digitaal portfolio aan met de uitwerking van alle opdrachten.

Eindbeoordeling

Het laatste onderdeel van de opleiding is de eindbeoordeling. De eindbeoordeling van de Trainer-coach 2 opleiding bestaat uit:

- Portfoliobeoordeling
- Praktijkbeoordeling (je geeft een deel van een training aan een groep sporters)
- Beoordelingsgesprek (je hebt een eindgesprek met de beoordelaar over je portfolio en de gegeven deeltraining).

Voor de praktijkbeoordeling en het beoordelingsgesprek organiseert KNSB-opleidingen een regionaal beoordelingsmoment waarvoor je jezelf kunt aanmelden.

Maximale duur opleiding

Het opleidingstermijn start vanaf de datum waarop de eerste workshop van de opleiding wordt georganiseerd. Vervolgens heb je 1,5 jaar de tijd om de volledige opleiding (theoretische module, praktijk module en eindbeoordeling) af te ronden.