

## Trainer-coach 2 Langebaan

Tilburg 2024-2025

### Voor wie:

De opleiding trainer niveau 2 is voor jou geschikt als je een beginnende trainer bent die lessen en trainingen in het langebaan schaatsen wil verzorgen aan jeugdige of recreatieve sporters bij verenigingen. Toelatingsvoorwaarden: Je bent 16 jaar of ouder.

### Wat houdt de opleiding in:

Trainer zijn is zoveel meer dan een goede techniek aanleren. Hoe sta jij als trainer voor de groep? Hoe betrek je al jouw sporters erbij en zorg je voor een prettige sfeer? Welke oefeningen geef jij aan de groep mee, zodat ze het leuk hebben? Hoe bouw je goed een training op, zodat de belasting niet te hoog is en er geen blessures vallen?

In de trainer-coach 2 opleiding wordt je opgeleid om de volgende kerntaken te beheersen:

- PVB 2.1 Het geven van trainingen
- PVB 2.2 Het begeleiden van sporters tijdens wedstrijden
- PVB 2.3 Het assisteren bij een activiteit

Door middel van bijeenkomsten, e-learnings en het uitvoeren van praktijkopdrachten ga je aan de slag met deze kerntaken.

In de e-learning komen de volgende thema's aan bod:

1. Ontwikkel jezelf als trainer
2. Didactiek
3. Pedagogisch sportklimaat
4. Methodiek en techniek
5. Belasting en belastbaarheid
6. Intervisie
7. Begeleiden van sporters
8. Assisteren bij clubactiviteiten

Deze e-learning modules dienen als voorbereiding op de bijeenkomsten en als naslagwerk om jouw opdrachten goed uit te kunnen voeren.

In het opleidingsprogramma worden er 6 bijeenkomsten aangeboden. Deze bijeenkomsten bestaan uit een deel theorie, maar grotendeels uit praktijk, waarbij vaak op de ijsbaan of in een gymzaal praktisch aan slag wordt gegaan. De planning van de bijeenkomsten ziet er als volgt uit:



Opleiding	Thema	Datum	Tijd	Locatie
workshop 1	Ontwikkel jezelf als coach + pedagogiek	Donderdag 31 oktober 2024	19.00 - 22.00	MFA De Symfonie, Eilenbergstraat 250, Tilburg
workshop 2	Didactiek en pedagogiek	Donderdag 14 november 2024	19.00 - 22.00	MFA De Symfonie, Eilenbergstraat 250, Tilburg
workshop 3	Methodiek en techniek deel 1	Woensdag 27 november 2024	19.00 - 22.00	Ireen Wüst ijsbaan, Tilburg
workshop 4	Methodiek en techniek deel 2 (incl. belasting en belastbaarheid)	Woensdag 11 december 2024	19.00 - 22.00	Ireen Wüst ijsbaan, Tilburg
workshop 5	Intervisie	Woensdag 29 januari 2025	19.00 - 22.00	Vergaderruimte T-kwadraat
workshop 6	Techniek, FUN en speelse vormen	Woensdag 19 februari 2025	19.00 - 22.00	Ireen Wüst ijsbaan, Tilburg
<b>Inleveren portfolio</b>	<b>Inleveren portfolio</b>	<b>Woensdag 26 februari 2025</b>	<b>n.v.t.</b>	<b>Online</b>
<b>Eindbeoordeling</b>	<b>Eindbeoordeling</b>	<b>o.v.b. woensdag 19 maart 2025</b>	<b>n.t.b.</b>	<b>Ireen Wüst ijsbaan, Tilburg</b>

Tot slot ga je, onder begeleiding van jouw praktijkbegeleider, aan de slag met het uitvoeren van praktijkopdrachten bij een vereniging. Je gaat dus daadwerkelijk trainingen geven, sporters begeleiden tijdens wedstrijden en meehelpen bij de uitvoering van een leuke clubactiviteit.

In de e-learning module lever je jouw uitgewerkte praktijkopdrachten in en op deze manier bouw je digitaal bewijslast op, waarmee je aantoont dat je de 3 kerntaken beheerst.

### Tijdsinvestering

Om je een indicatie te geven hoeveel tijdsinvestering je kwijt bent met de opleiding is onderstaand overzicht opgesteld. Deze inschatting kan per persoon verschillen.

E-learning ter voorbereiding op bijeenkomst	Workshops
Doorlopen e-learning: ontwikkel jezelf als coach = 3 uur	workshop 1 = 3 uur
Doorlopen e-learning: didactiek = 4 uur	workshop 2 = 3 uur
Doorlopen e-learning: pedagogisch sportklimaat = 6,5 uur	workshop 3 = 3 uur
Doorlopen e-learning: techniek en methodiek = 3 uur	workshop 4 = 3 uur
Doorlopen e-learning: belasting en belastbaarheid = 1,5 uur	workshop 5 = 3 uur
Doorlopen e-learning: intervisie = 1 uur	workshop 6 = 3 uur
Doorlopen e-learning: begeleiden van sporters = 6 uur	
Doorlopen e-learning: assisteren bij clubactiviteiten = 30 min	
<b>Totale tijd doorlopen e-learning = 25,5 uur</b>	<b>Totale tijd workshop = 18 uur</b>

## Stageperiode

Naast het doorlopen van de e-learning en de bijeenkomsten, loop je ook gedurende de opleiding stage bij een (of je eigen) vereniging. Je stage bestaat hoofdzakelijk uit het verzorgen van minimaal één wekelijkse training aan een groep sporters. Daarnaast ga je ook aan de slag met het uitvoeren van verschillende praktijkopdrachten. Hieronder vind je het overzicht van de praktijkopdrachten. In de e-learning lever je de uitwerking van de opdrachten in en op deze wijze bouw je digitale bewijslast op, waarmee je aantoont dat je de drie kerntaken beheerst.

### Praktijkopdrachten:

- Je schrijft een persoonlijk ontwikkelplan
- Je gaat 3 trainingen voorbereiden, uitvoeren en evalueren (waarbij je 3 lesvoorbereidingsformulier invult)
- Je stelt 3 reflectieverslagen op volgens de STARR-methode op basis van de 3 trainingen
- Je praktijkbegeleider vult 3 ontwikkelformulieren in over jouw voortgang
- Je werkt één spelvorm uit
- Je doorloopt de e-learning 'een beetje opvoeder'
- Je observeert één wedstrijd en schrijft hier een observatieverslag over
- Je gaat sporters begeleiden tijdens een wedstrijd en schrijft hier een verslag over
- Het maakt een VLOG over het begeleiden van sporters tijdens een wedstrijd
- Je doorloopt de e-learning: 'Heartbeat' van het Rode Kruis
- Je ondertekent de gedragscode voor trainers en coaches
- Je assisteert bij het organiseren van een clubactiviteit en schrijft hierover een verslag

## Eindbeoordeling

Na het volgen van de bijeenkomsten, de uitvoering van de stage en het uitwerken van alle praktijkopdrachten kun je jouw digitale portfolio inleveren ter beoordeling. De eindbeoordeling bestaat uit: portfoliobeoordeling van de praktijkopdrachten, praktijkbeoordeling waarbij je een deel van de training gaat verzorgen aan een groep sporters en tot slot volgt er een beoordelingsinterview. Een eindbeoordeling duurt +/- 4 uur.

## Opleidingstermijn

Het doorlopen van de e-learning voorafgaand aan de bijeenkomst is belangrijk, zodat je goed voorbereid naar de workshop gaat. Het uitvoeren van de praktijkopdrachten mag je zelf bepalen wanneer je dit uitvoert. Het opleidingstermijn voor de niveau 2 opleiding is 1,5 jaar, dus je hebt vanaf de eerste dag van de opleiding 1,5 jaar de tijd om de opleiding af te ronden.

## Kosten en inschrijving

De inschrijfkosten bedragen €524,- voor leden van de KNSB en niet-leden betalen € 848,-. Op het moment dat de Sportakkoord subsidie voor deze opleiding gehonoreerd wordt, kun je €146 euro korting krijgen op het inschrijfgeld. Informeer via [opleidingen@knsb.nl](mailto:opleidingen@knsb.nl) voor meer informatie.

Meld je via deze link aan voor de opleiding: <https://mijn.knsb.nl/agenda/29891>